

farci pensare di non poter raggiungerne altri e di non essere sufficientemente capaci.

► *Costante confronto con modelli imposti dalla cultura e dalla società* (attraverso la tv, i social network etc.). Più discrepanza c'è tra il sé percepito e quello ideale, cioè tra ciò che vorrei essere e ciò che ritengo di essere, più rischio di sentirmi insoddisfatto. La valutazione oggettiva di sé è il primo passo verso il benessere.

#### Quali effetti crea una bassa autostima?

La devalorizzazione di sé può creare un'enorme sofferenza in quanto la persona non dà rilevanza ai risultati raggiunti ed è fortemente critica nei propri confronti. Una bassa autostima impedisce di perseguire i propri sogni perché porta a rinunciare alle prime difficoltà, con la convinzione di non essere sufficientemente bravi o capaci. Nel confronto con gli altri si esce sempre perdenti perché non ci si ritiene mai all'altezza. Questo atteggiamento di demotivazione e sfiducia può riflettersi in tutti gli ambiti della vita, creando aspettative negative su tutto quello che si fa. Limitando le proprie esperienze e impegnandosi poco per timore di sbagliare, deludere o fallire si rischia di non ottenere ciò che realmente si desidera.

#### Che cosa si può fare per potenziare la propria autostima?

Innanzitutto bisogna cominciare a invertire il senso di marcia sostituendo tutte le abitudini radicate che affossano la nostra autostima, con comportamenti virtuosi e atteggiamenti potenzianti. Le frasi che ogni giorno diciamo a noi stessi rischiano di essere un boomerang di negatività che non ci permette di esprimere al meglio



le nostre potenzialità. Ecco allora qualche consiglio da cui partire.

- *Smettere di criticare noi stessi e cominciare a incoraggiarci e motivarci con pazienza e amorevolezza.* Non importa se sbagliamo. Possiamo correggerci, riprovare, imparare e migliorare. Ecco la frase potenziante: *"Io miglioro di giorno in giorno, imparo e cresco tramite la mia esperienza"*.
- *Imparare a pensare con la propria testa e a non farsi condizionare dal giudizio degli altri.* Evitiamo quindi di fare confronti. Quando ci sentiamo liberi di essere noi stessi ci sentiamo bene. Ecco una frase da ripetersi come un mantra ogni volta che appare l'insicurezza: *"il mio valore è imprescindibile e non dipende dal giudizio degli altri"*.
- *Accogliere il buono e il bello che capita nella vita.* Quando qualcuno vi rivolge un complimento imparate a dare valore a

ogni apprezzamento su voi stessi e sul vostro operato, accogliendolo con gioia e gratitudine. La parola magica è semplicemente: *"Grazie"*.

- *Accettare se stessi, sia i pregi sia i difetti, valorizzando i punti di forza che rendono unici.* Ecco la frase da ripetersi: *"Io mi amo e mi accetto esattamente così come sono"*.
- *Chiedere aiuto.* Può capitare a tutti di vivere momenti di fatica e difficoltà in cui ci si sente bloccati o incapaci di vivere al meglio la quotidianità. In questo caso non c'è niente di male a rivolgersi a uno psicoterapeuta che può dare il giusto supporto e indicare strategie efficaci per potenziare l'autostima.

Le sfide della vita possono fortificarci e farci crescere se sappiamo trarne il giusto insegnamento. In questo modo possiamo imparare a non mettere mai più in discussione il nostro valore personale. ●

## QUANDO LEGGI O SCRIVI...

- 1 **TIENI UNA DISTANZA DAL LIBRO DI ALMENO 40CM.**
- 2 **QUANDO SCRIVI, NON INCLINARE IL FOGLIO.**
- 3 **MANTIENI SEMPRE LA SCHIENA DRITTA.**
- 4 **PRENDITI DELLE PAUSE. GUARDA UN PUNTO LONTANO OGNI 20 MINUTI.**



## ITALIAN OPTIC

## SCARICA LA NUOVA APP

con l'App ItalianOptic potrai:

- Ordinare Lenti a Contatto
- Scoprire i Nuovi Brands
- Prenotare un Appuntamento
- Ottenere Sconti Esclusivi
- Provare gli Occhiali in 3D

