

## AUTOSTIMA

L'autostima è l'idea, l'immagine che ognuno ha di se stesso. Ogni persona la costruisce negli anni, grazie alle interpretazioni che da di ciò che accade intorno a se.

L'autostima si costruisce fin da bambini con ciò che i genitori, nonni, maestri e compagni dicono di noi... e va a rafforzarsi o modificarsi grazie ai piccoli primi risultati che otteniamo.

Per cercare di chiarire, partendo dall'etimologia, troviamo il verbo stimare derivante dal latino "**aestimare**" che significa "**valutare**" nella duplice accezione di: "determinare il valore di" e "avere un'opinione su". Da questo punto di vista il concetto di autostima racchiude: come ciascuno vede se stesso, come si giudica e che tipo di valore si attribuisce.

In questo senso **la stima di sé si connota come un'esperienza molto soggettiva**, legata più a ciò che ciascuno sente e pensa a proposito di se stesso, che non a quello che gli altri credono di lui.

In effetti, se ci pensiamo bene, di tutti i giudizi che vengono pronunciati su di noi durante la vita il più importante, e a volte il più critico, è proprio il nostro.

Il concetto di autostima si può riassumere in tre aspetti concatenati:

1. **L'amore per se stessi**: è ciò che ci consente di apprezzarci ed accettarci nonostante i nostri difetti ed indipendentemente dalle nostre prestazioni... pur continuando a sforzarsi nel modificare ciò che di noi può essere reso migliore. È necessario riuscire ad accettarsi, evitando di pretendere da se stessi la perfezione.
2. **L'autoimmagine**: una visione positiva di noi stessi, ci consente di sentirci all'altezza nell'affrontare ciò che la vita ci riserva.
3. **La fiducia in se stessi**: essere fiduciosi significa pensare che si è capaci di agire in maniera adeguata nelle situazioni importanti, essere consapevoli di avere in se tutte le risorse necessarie per affrontare le sfide che ci poniamo. Essere sicuri che daremo tutto il possibile per quell'obiettivo che ci sta tanto a cuore.

L'**autostima** non è qualcosa che abbiamo nella testa e che genera il suo effetto semplicemente per il fatto che è dentro di noi. L'autostima **è una cosa attiva**, è un **processo**, un **modo di relazionarci** al mondo ed alle persone ed è anche un modo per **interpretare e dare un significato al mondo fuori di noi**.

La nostra autostima "**filtra**" gli eventi esterni e attribuisce un significato agli stimoli (successi, fallimenti, dialoghi, sguardi, etc..), va a costruire, a consolidare l'opinione che abbiamo di noi stessi, il nostro potenziale, i nostri standard, quelli che pensiamo siano i nostri limiti.

L'autostima ha delle ripercussioni su tre importanti aspetti della vita quali: il proprio modo di **presentarsi agli altri**, la facilità con cui si passa all'azione per **realizzare i propri obiettivi** e infine il modo di **reagire a successi e insuccessi della vita**.

Mentre le persone con un'alta autostima dimostrano una maggiore perseveranza nel riuscire in un'attività che si sono scelti e che li appassiona o nel raggiungere un obiettivo a cui tengono e sono meno determinate in un ambito in cui hanno investito poco, le persone con una bassa stima di sé, persistono con maggior costanza nelle scelte dettate dal conformismo sociale, mentre si arrendono più facilmente quando si tratta di raggiungere un loro obiettivo personale, soprattutto se incontrano qualche difficoltà o sentono un parere contrario a ciò che pensano.

In effetti, mentre le persone con una buona autostima sono più propense a relativizzare un insuccesso e ad impegnarsi in nuove imprese che le aiutano a dimenticare, le persone che hanno una scarsa stima di sé faticano ad abbandonare i sentimenti di delusione e

amarezza connessi allo sperimentare un insuccesso. Anche le critiche sono affrontate in modo diverso: le persone con una bassa stima di sé sono più sensibili sia all'intensità del disagio provocato dalla critica, sia alla sua durata.

Da questo punto di vista, è chiaro che più ci si stima e ci si vuole bene, meglio si agisce, quindi, più facilmente si decide il da farsi, si ha fiducia nelle proprie capacità e si raggiungono i propri obiettivi.

L'autostima è un insieme, più o meno armonico, di valutazioni complessive che effettuiamo su noi stessi e che riguardano tutti gli ambiti della nostra persona.

L'immagine che ognuno ha di sé è un mosaico che lentamente prende forma in base all'interpretazione delle risposte che riceviamo dagli altri e degli esiti delle nostre azioni

È molto importante essere consapevoli del fatto che la stima che abbiamo di noi stessi influenza il nostro comportamento, le nostre relazioni sociali, la nostra efficienza sul lavoro, la nostra vita affettiva; questi, a loro volta, influenzano i risultati che otteniamo in ogni ambito. Quindi facendo una piccola equazione **la stima che abbiamo di noi stessi influenza, determina i risultati che otteniamo.**

Per poter agire è indispensabile far tacere tutti i possibili pensieri di critica intrisa di sfiducia che indirizziamo a noi stessi e alle azioni che stiamo per compiere, saper correre dei rischi e gestire anche l'eventuale insuccesso.

Un segreto per alimentare la propria autostima è **essere Referenti Interni**, ossia **trovare la sicurezza dentro di se**, non nelle altre persone; dare la responsabilità a se stessi per successi o fallimenti, non all'esterno.

In questo modo siamo consapevoli di avere noi il controllo, il potere per cambiare la situazione, senza aspettare che qualcosa succeda o la soluzione ci venga offerta da qualcun'altro.

Se siamo alla ricerca continua di approvazione e ad un certo punto l'approvazione da parte degli altri viene a mancare, la nostra autostima si riduce e possono venire a mancare motivazione e aspirazioni. Se, al contrario, siamo solo noi a determinare l'opinione che abbiamo di noi stessi, in qualsiasi momento possiamo spingerci all'azione verso i risultati desiderati.

La stima e la fiducia in se stessi permette di prendere decisioni da soli e di mettersi in relazione con gli altri in un rapporto di parità e uguaglianza. **Credere in se stessi aiuta le persone a superare momenti difficili e di scoraggiamento**, rende ancora più produttivi i periodi positivi.

Pertanto, credere nel proprio valore e sentirsi intimamente sicuri, aiuta a rispondere adeguatamente a sfide e opportunità, viceversa se non crediamo in noi stessi e nelle nostre capacità e nel nostro essere degni d'amore e di stima affronteremo la vita con più difficoltà.

In effetti, se ci pensiamo, quanto **è più alta la stima di noi stessi, tanto più tendiamo a essere ambiziosi**, non solo e non necessariamente per quanto concerne la carriera o i guadagni, ma più in generale, **per tutto ciò che vogliamo ottenere nella vita**, sia nell'ambito affettivo e sentimentale sia nella sfera intellettuale, creativa, spirituale. Viceversa, più è bassa la stima di noi stessi, più i nostri obiettivi sono limitati e addirittura più difficile diventa raggiungerli.

*"Credi in te stesso per primo se vuoi che anche gli altri lo facciano"*

**METTIAMOCI AL LAVORO.**

Un modo essenziale per incrementare la propria autostima è **lavorare per obiettivi**: identifica degli obiettivi e agisci intensamente per raggiungerli!

Il primo passo è porsi **obiettivi concreti e realizzabili**, che sai che il raggiungerli ti farà sentire gratificato e realizzato. Ed accompagna queste azioni con credenze potenzianti riguardo te stesso e le tue capacità, con un linguaggio positivo quando ti riferisci a te stesso e alle azioni che stai per intraprendere.

**La bassa autostima è una profezia che si auto-realizza**: se credo di non riuscire a fare una cosa, non ci riuscirò davvero. Invece l'essere convinti di riuscire renderà il percorso più semplice e piacevole; inoltre una volta raggiunto l'obiettivo si sarà data una conferma a questa credenza potenziante.

*"Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione"*  
Henry Ford

Avere una buona stima di sé è importante non solo per decidere con maggiore facilità, ma anche per costruirsi degli obiettivi ed essere perseveranti nel raggiungerli investendo in essi le proprie risorse personali.

Il passo successivo è quello di **alzare i tuoi standard**, ossia la soglia al di sotto del quale non vuoi scendere. Questo significa essere esigenti con se stessi e **non permettersi scuse o giustificazioni**.

*"Presto o tardi coloro che vincono sono coloro che credono di poterlo fare."*  
Richard Bach

In ogni caso un esercizio molto positivo da fare per chiunque è **scrivere 10 motivi per i quali si è una persona meravigliosa**. Ed una volta trovati tutti e dieci, ripeterseli due o tre volte al giorno guardandosi allo specchio! E' incredibilmente efficace.

**Buon lavoro!!!**

**TESTI CONSIGLIATI:**

"**Come ottenere il meglio da se e dagli altri**" – Bompiani – Anthony Robbins

"**Leader di te stesso**" – Mondadori – Roberto Re

"**Sei un Campione**" – Tecniche Nuove – Roy Martina

**SEMINARI CONSIGLIATI:**

**D-Day**: seminario di una giornata di motivazione avanzata per incrementare la propria capacità **decisionale**. Prova speciale **Boardbreaking**.

**Goals**: seminario di una giornata di motivazione avanzata sulla pianificazione e focalizzazione sugli **obiettivi**. Prova speciale **Firewalking**.

**Believe**: seminario di una giornata di motivazione avanzata sulle proprie **credenze** personali. Prova speciale **Firewalking**.