

FRANCESCO BONOMELLI

22

Consigli per migliorare l'Autostima

strategie per costruire una sana autostima



OCUPATI DI TE

Francesco Bonomelli

La maggior parte delle persone lotta quotidianamente con la propria autostima. L'autostima è l'opinione che sviluppiamo su noi stessi in termini di capacità di affrontare le molte sfide della vita e raggiungere la felicità e il successo che desideriamo. L'autostima riguarda molte aree della nostra vita, talmente tante che potremmo ritrovarci ad avere una grande autostima su un aspetto che ci riguarda ed una bassissima autostima su un altro aspetto di noi stessi.

Alcune persone credono che se l'autostima è troppo una persona tende a diventare arrogante ma non è così. Con la vera autostima arriva l'umiltà perché una persona sicura di sé non ha bisogno né di ostentare né di umiliare gli altri.

Quanto segue descrive le principali caratteristiche delle persone con alta e bassa autostima.

Le persone con alta autostima tendono a:

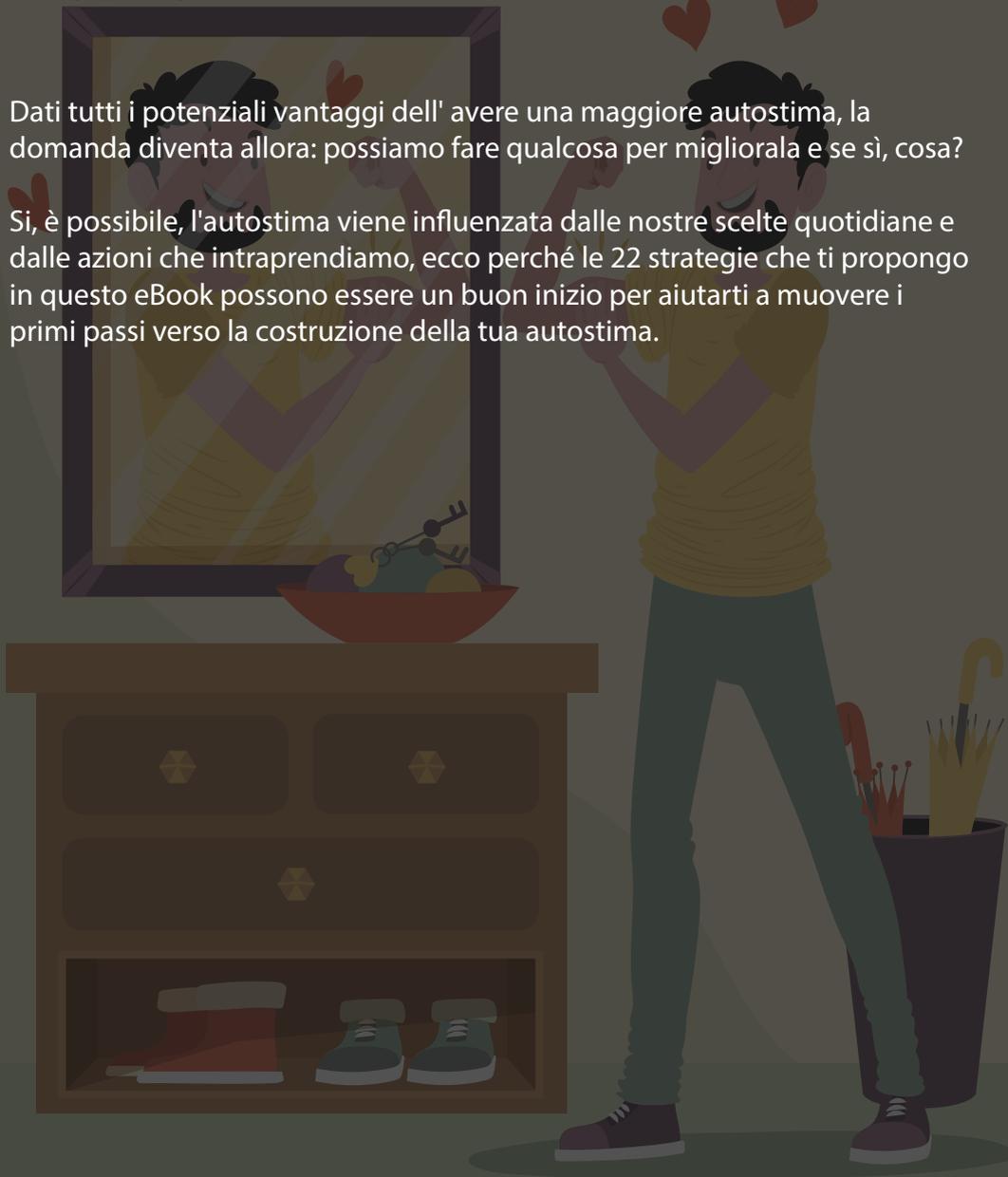
- Amarsi e sentirsi degni dell'amore degli altri.
- Agire in modo indipendente.
- Raggiungere un maggiore successo nella vita.
- Assumersi la responsabilità della propria vita e delle proprie scelte.
- Correre maggiori rischi.
- Essere più creative.
- Risolvere i problemi più facilmente.
- Sentirsi orgogliose dei loro successi.
- Accettare chi sono, compresi anche i difetti.
- Non essere egocentriche ed egoiste.
- Tollerare maggiori livelli di frustrazione.
- Essere entusiaste del futuro che affrontano con ottimismo.

Le persone con bassa autostima tendono a:

- Sentirsi indegne di amore e rispetto.
- Evitare di tentare nuove attività per paura di fallire.
- Temere costantemente il rifiuto.
- Mettere da parte le proprie capacità e competenze.
- Raggiungere meno successo nella vita.
- Essere passive nelle interazioni con gli altri.
- Incolpare gli altri per i loro problemi ed errori.
- Cercare costantemente l'approvazione degli altri.
- Avere identità personali poco definite e a cambiare per adattarsi alle situazioni.
- Essere ansiose ed insicure.
- Avere delle dipendenze (ad es. droghe, alcol, cibo, sesso, gioco d'azzardo, fumo, shopping, lavoro, ecc.) per far fronte ai propri sentimenti dolorosi.
- Essere pieni di paure.
- Temere il futuro.

Dati tutti i potenziali vantaggi dell' avere una maggiore autostima, la domanda diventa allora: possiamo fare qualcosa per migliorarla e se sì, cosa?

Sì, è possibile, l'autostima viene influenzata dalle nostre scelte quotidiane e dalle azioni che intraprendiamo, ecco perché le 22 strategie che ti propongo in questo eBook possono essere un buon inizio per aiutarti a muovere i primi passi verso la costruzione della tua autostima.



Chi Sono

Ciao, sono Francesco.

La mia vita è stata un viaggio intenso, ricco di passioni, sconfitte e rinascite. Ad oltre cinquanta anni, guardo indietro ad un percorso denso di esperienze che hanno plasmato profondamente chi sono oggi. I sentieri che ho percorso sono stati sinuosi e a tratti impervi, ma sempre illuminati da momenti di chiara realizzazione e intervallati da fasi di riflessione e introspezione.

La mia carriera nel mondo della comunicazione e del marketing, che ha occupato oltre due decenni della mia vita, mi ha fornito una solida base di competenze e preziose lezioni. Tuttavia, al di là delle mie realizzazioni professionali, ho sempre sentito una chiamata più profonda, una vocazione che risiede nel nucleo della mia essenza: quella di sostenere e guidare gli altri verso la realizzazione personale e professionale. Questo impegno verso gli altri ha trovato una sua naturale espressione nel coaching, un campo in cui posso coniugare la mia esperienza di vita con la mia aspirazione a fare la differenza nella vita delle persone.

Anche io come te ho affrontato sfide che hanno messo a dura prova la mia resilienza: la perdita di persone care, difficoltà familiari e professionali. Queste esperienze, tuttavia, non hanno fatto altro che rafforzare la mia determinazione e chiarire il mio scopo. Il mio obiettivo è sempre stato quello di raggiungere il mio massimo potenziale per vivere la mia vita migliore e, attraverso questo processo, ispirare e guidare gli altri a fare altrettanto.

Questa profonda convinzione è stata la molla che mi ha spinto a creare "Occupati di Te". "Il sito nasce dalla mia personale esigenza di condividere il frutto delle mie esperienze e delle mie riflessioni, fornendo strumenti, consigli e ispirazione per coloro che, come me, riconoscono che lavorare su se stessi è prima di tutto un profondo atto di auto-miglioramento e crescita personale. È nel nostro sviluppo individuale che troviamo la forza di influenzare positivamente chi ci circonda, trasformando così il nostro miglioramento personale in un beneficio collettivo, un dono prezioso per il mondo."

Ecco perchè "Occupati di Te" non è solo un sito di crescita personale; è un invito a intraprendere un viaggio di trasformazione personale e collettiva.

Benvenuti in questo viaggio. Benvenuti in "Occupati di Te".

1

Sviluppa delle attività che ti consentano di avere cura di te stesso

Proprio come il modo in cui gli altri ti hanno trattato in passato ha avuto un impatto significativo sulla tua autostima, il modo in cui tratti te stesso ogni giorno influenza il modo in cui apprezzerai te stesso.

La cura di te stesso include cose come: seguire una dieta sana, dormire in modo ottimale, fare esercizio fisico regolare, praticare una buona igiene, prenderti del tempo per fare le cose che ti appagano, indossare abiti di tuo gusto, trattarti bene ogni giorno e definire il tuo spazio vitale in un posto in cui ti piace davvero essere.

Sentirti fuori forma, esausto, poco attraente e infelice ti rende molto vulnerabile ai sentimenti di insicurezza.

2

Tieni un registro di tutti i tuoi risultati

Prendi nota in un quaderno di tutti i tuoi risultati. Ciò può includere: trofei, premi, certificati, trascrizioni, diplomi, lauree, attestati di apprezzamento o altri documenti che in qualche modo ti danno valore. Ricorda anche che non devi concentrarti solo sui tuoi risultati più importanti, puoi anche tenere un elenco di vittorie minori. Quindi dedica un po' di tempo, almeno una volta alla settimana, a guardare questi risultati e a congratularti con te stesso per i successi che hai ottenuto.

3

Svilupa un elenco dei tuoi punti di forza o qualità positive

Scrivi un elenco di tutti i punti di forza che possiedi e poi, man mano, tienilo aggiornato con quelli nuovo che ti riconoscerai.

Quindi appendi questo elenco sul frigorifero o sullo specchio del bagno o in un altro luogo ben visibile per ricordare a te stesso questi tuoi punti di forza e queste tue qualità.

4

Chiedi feedback a persone che ti conoscono e ti apprezzano

Uno dei modi migliori per migliorare l'immagine di te stesso è ricevere feedback onesti e accurati da persone che ti conoscono e ti apprezzano. Fai attenzione però: una volta chiesto il feedback, combatti l'impulso di ridurne il valore dato che non sei abituato a ricevere giudizi positivi.

Non dimenticare di annotare il feedback, in modo da poter fare riferimento ad esso nei momenti in cui ti senti in difficoltà.

5

Concediti di svolgere le attività che ti piacciono

Assecondandoti, stai comunicando a te stesso che meriti di essere trattato bene. Questo potrebbe includere qualsiasi cosa che ami fare come: leggere, andare al cinema, vedere un amico, fare un pisolino, giocare con il tuo cane, andare a fare una passeggiata, andare in bicicletta o farti fare un massaggio. L'elenco può essere potenzialmente infinito, a seconda di ciò che ti piace fare.

6

Smetti di paragonarti agli altri

Confrontarti con gli altri potrebbe aiutare la tua autostima quando ti confronti con persone che sono meno qualificate o talentuose di te. Tuttavia, la maggior parte delle persone che lottano con problemi di autostima si comportano all'opposto confrontandosi con chi eccelle nelle aree che apprezzano, finendo quindi di sentirsi frustrate e sconfitte. Lascia stare gli altri, confrontati solo con te stesso e cerca i progressi che hai fatto nella tua ricerca della competenza e del successo.

7

Riempi la tua vita di persone sane, positive e di supporto

Abbandona o prendi le distanze da qualsiasi relazione che non supporti in modo sano il modo in cui vuoi vedere te stesso.

Allontanati da tutte quelle persone che sono altamente negative e che potrebbero essere invidiose del tuo cambiamento.

È difficile sostenere il proprio senso di sé quando gli altri fanno di tutto per abbatterlo.

8

Preparati per il successo

Cerca situazioni e opportunità in cui hai un'alta probabilità di successo.

Mi raccomando però, assicurati che alcune di queste situazioni mettano alla prova le tue capacità per darti un vero senso di realizzazione.

Infine, quando hai successo, ricordati di celebrare quanto hai ottenuto, soffermati a pensare al risultato, goditelo e poi, passa pure ad una nuova sfida.

9

Non soffermarti sulle tue debolezze

Accetta il fatto che ogni essere umano ha delle inevitabili debolezze.

E' sufficiente che ti guardi intorno e avrai modo di scoprirle facilmente. Non sei solo tu. Non importa quanto cerchi di eliminare le tue debolezze, esse esisteranno, quindi accettale. o almeno accetta la maggior parte di loro e, se ti senti davvero motivato a farlo, isola alcune e lavora su di esse.

10

Lascia andare il perfezionismo

Sentirti come se dovessi essere perfetto ti priva dell'opportunità di apprezzare i tuoi risultati quotidiani se non sono all'altezza delle tue aspettative irrealistiche.

Se ti senti bene con te stesso solo quando hai una performance perfetta, allora sarà molto raro che tu possa sentirti bene.

Abbassa le aspettative che hai verso te stesso, così facendo, vedrai che la tua autostima avrà modo di salire alle stelle.

Considera gli errori come semplici opportunità per imparare, non come un motivo per rimproverarti.

11

Sostituisci il dialogo interiore negativo con affermazioni positive

Ciò che ci diciamo giorno dopo giorno è ciò in cui arriviamo a credere. Stando così le cose, dobbiamo creare per noi stessi una nuova sceneggiatura positiva.

Smetti di ascoltare la tua voce critica interiore e, se vuoi, dai anche un nome alla tua voce critica in modo da poterla vedere come qualcosa di separato da te. Promuovi una nuova voce che sia più positiva e solidale con te stesso.

12

Sviluppa e usa affermazioni quotidiane

Le affermazioni quotidiane sono autodichiarazioni che di solito hai scritto e puoi ripetere a te stesso ogni giorno.

Alcune tipiche affermazioni di costruzione dell'autostima includono:

- Nonostante le mie debolezze, mi accetto.
- Accetto i miei pensieri, sentimenti, convinzioni e valori, anche se diversi rispetto a quelli di altre persone.
- Non devo essere perfetto per amare e apprezzare me stesso, o per essere amato e apprezzato dagli altri.
- Ho successo in molti aspetti della mia vita e ho bisogno di ricordare a me stesso di concentrarmi su di essi.
- Sono un individuo unico e per questo gli altri mi apprezzeranno.
- Gli errori sono semplicemente un'opportunità unica per imparare.
- Ho il potere di perdonare me stesso per gli errori del passato.
- Sono degno del rispetto degli altri.
- Sono responsabile delle mie scelte e ho l'obbligo verso me stesso di soddisfare i miei bisogni (quando i miei bisogni saranno soddisfatti, sarò in grado di aiutare al meglio gli altri).
- Ho il diritto di difendere i miei diritti, convinzioni, valori, opinioni e sentimenti e devo farlo in modo assertivo.
- Sono l'unica persona che può scegliere i miei scopi e i miei obiettivi di vita; nessuno può decidere il mio futuro.
- Ho bisogno di tendere alla coerenza morale, praticare ciò che predico, mantenere le mie promesse e onorare i miei impegni.
- Sono in grado di affrontare le sfide fondamentali della vita.

13

Sii consapevole dei tuoi bisogni e soddisfalci

Nella misura in cui sei consapevole dei tuoi bisogni e li soddisfi, stai comunicando a te stesso che sei prezioso. Ignorando i tuoi bisogni, stai dicendo a te stesso che non conti e quindi stai dicendo agli altri che sei disposto ad anteporre i loro bisogni ai tuoi.

Ricorda che quando i tuoi bisogni vengono soddisfatti, ti senti più in salute, sia a livello fisico che mentale.

14

Sii assertivo con le persone

Stabilire e raggiungere obiettivi costruisce l'autostima. Vivere una vita senza scopo e senza obiettivi non dà alcun senso di realizzazione. Non lasciare che altri stabiliscano i tuoi obiettivi e il tuo scopo nella vita.

Raramente si potranno adattare a te e alla fine ti porteranno all'infelicità e al fallimento. Devi fissare un obiettivo, sviluppare un piano d'azione, implementarlo e perseguire il tuo successo.

15

Assumiti la responsabilità della tua vita e delle tue scelte

Troppo spesso nel mondo di oggi, le persone non si assumono la responsabilità della propria vita e delle proprie scelte, e finiscono per fare affidamento sugli altri su molti aspetti della propria esistenza.

Aspetti come studi, finanze, lavoro, felicità e scelte di vita, solo per citarne alcuni.

Assumersi la responsabilità per queste questioni all'inizio può essere difficile, ma una volta raggiunta, costruisce il nostro senso di sé.

16

Determina cosa puoi o non puoi cambiare

Se il tuo malcontento con te stesso riguarda aspetti di te stesso che puoi cambiare, allora sviluppa un piano di miglioramento ed eseguillo. Se invece è correlato a qualcosa che non puoi cambiare (es. età, altezza, intelligenza, background familiare, ecc.), allora devi sviluppare un senso di accettazione.

Metti la tua energia dove puoi veramente ottenere dei risultati, non sprecarla su cose impossibili da cambiare.

17

Prendi una decisione per aiutare gli altri

Aiutare gli altri, attraverso il tuo lavoro, il volontariato o la donazione, ti può dare un senso di orgoglio e di realizzazione.

Il risultato che ne trai, a sua volta, alimenta il modo in cui consideri te stesso.

18

Vivi la tua vita consapevolmente

Per far fronte a sentimenti o eventi, molte persone vivono la loro vita negando l'evidenza.

Sfortunatamente, non possiamo affrontare efficacemente ciò di cui non siamo consapevoli ed i problemi non si risolvono da soli.

Se sei consapevole di tutto ciò che sta accadendo, sia nel tuo mondo interiore che in quello esteriore, puoi affrontare le cose in modo più efficace, ed anche questo contribuisce a creare la tua autostima.

19

Sii coerente

Ciò significa che devi necessariamente fare delle scelte coerenti con i tuoi valori.

Ogni volta che fai una scelta incoerente con i tuoi valori, la tua autostima subisce un duro colpo.

Ciò include onorare i tuoi impegni, mantenere le tue promesse e mettere in pratica ciò che "predichi".

20

Soddisfare le esigenze legate all'età

Per sentirti bene con te stesso devi affrontare e soddisfare molti compiti in base all'età che hai, tra cui:

- Sviluppare la tua identità e autonomia individuale.
- Diventare indipendente dalla tua famiglia.
- Imparare a gestire i compiti di base della vita (finanziari, domestici, scolastici, lavorativi, eccetera.).
- Sviluppare sane relazioni intime.
- Avere delle sane e vere amicizie.
- Ridefinire il tuo rapporto con i tuoi genitori.

21

Premia i tuoi risultati

Troppo spesso ci concentriamo sui nostri fallimenti e ignoriamo i nostri risultati. Trova invece un modo per celebrare o premiare ciò che hai realizzato: concediti una pausa, concediti il tuo cibo preferito, vai in vacanza, svolgi una delle tue attività preferite, concediti del tempo per rilassarti, trascorri del tempo con un amico, giusto per citare alcune idee.

22

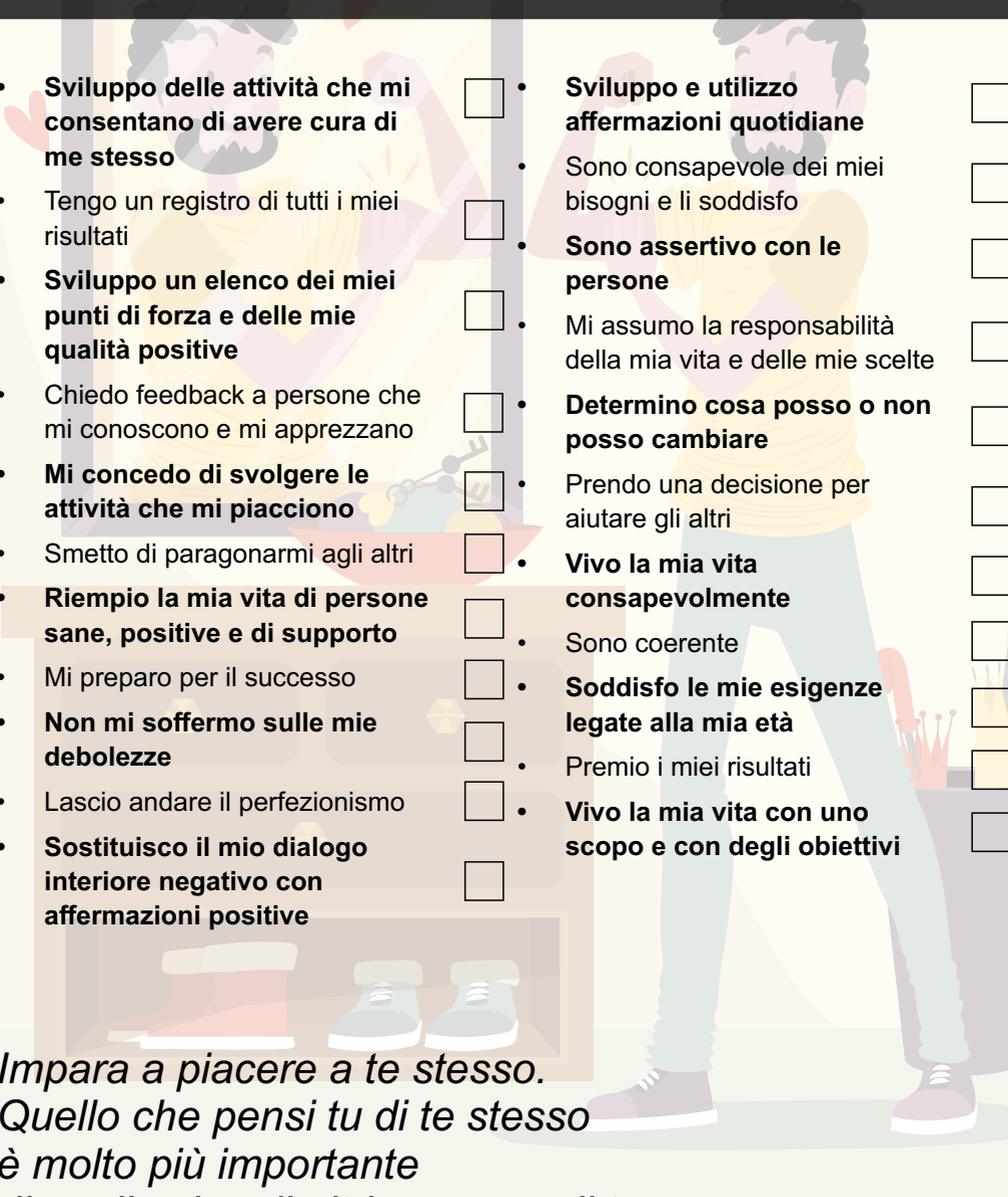
Vivi la tua vita con uno scopo e con degli obiettivi

Stabilire e raggiungere obiettivi costruisce l'autostima. Vivere una vita senza scopo e senza obiettivi non dà alcun senso di realizzazione.

Non lasciare che altri stabiliscano i tuoi obiettivi e il tuo scopo nella vita.

Raramente si potranno adattare a te e alla fine ti porteranno all'infelicità e al fallimento.

Devi fissare un obiettivo, sviluppare un piano d'azione, implementarlo e perseguire il tuo successo.

- 
- Sviluppo delle attività che mi consentano di avere cura di me stesso
 - Tengo un registro di tutti i miei risultati
 - Sviluppo un elenco dei miei punti di forza e delle mie qualità positive
 - Chiedo feedback a persone che mi conoscono e mi apprezzano
 - Mi concedo di svolgere le attività che mi piacciono
 - Smetto di paragonarmi agli altri
 - Riempio la mia vita di persone sane, positive e di supporto
 - Mi preparo per il successo
 - Non mi soffermo sulle mie debolezze
 - Lascio andare il perfezionismo
 - Sostituisco il mio dialogo interiore negativo con affermazioni positive
 - Sviluppo e utilizzo affermazioni quotidiane
 - Sono consapevole dei miei bisogni e li soddisfo
 - Sono assertivo con le persone
 - Mi assumo la responsabilità della mia vita e delle mie scelte
 - Determino cosa posso o non posso cambiare
 - Prendo una decisione per aiutare gli altri
 - Vivo la mia vita consapevolmente
 - Sono coerente
 - Soddisfo le mie esigenze legate alla mia età
 - Premio i miei risultati
 - Vivo la mia vita con uno scopo e con degli obiettivi

*Impara a piacere a te stesso.
Quello che pensi tu di te stesso
è molto più importante
di quello che gli altri pensano di te.*

LUCIO ANNEO SENECA

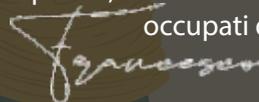
I contenuti di questo eBook non sono presenti sul sito e le informazioni in esso contenute sono fornite a titolo gratuito.

Se ritieni che questo eBook ti sia stato utile sentiti libero di inviarlo a chiunque credi possa trarne beneficio.

Visita periodicamente il sito occupatidite.it, ogni settimana troverai dei nuovi contenuti che sicuramente potranno essere di tuo interesse.

Ricorda che sono presente sui principali social, per raggiungerli facilmente tutti visita il mio biglietto da visita online francescobonomelli.it

A presto, e nel frattempo
occupati di te



www.occupatidite.it

www.francescobonomelli.it

