

AUTOSTIMA

IL TUO SUPERPOTERE

Francesco Bonomelli

AUTOSTIMA

IL TUO SUPERPOTERE

Coltivare l'Autostima Dopo i 50 Anni

02

 OCCUPATI DI TE

Sommario

Ciao, sono Francesco.....	1
INTRODUZIONE	3
Il valore dell'autostima nella maturità.....	3
Perché "Riflessi Dorati"?.....	5
L'Autostima e il Passare del Tempo	11
La percezione dell'età e l'immagine di sé	12
Come la società vede gli over 50.....	15
Riscoprire il proprio valore in una nuova luce	17
L'evoluzione dell'autostima attraverso le diverse fasi della vita	20
Esercizio La Tua Linea del Tempo della Gratitude	24
Le Radici dell'Autostima.....	27
L'infanzia e l'adolescenza: come influenzano l'autostima da adulti	28
Le esperienze formative della giovinezza e della maturità.....	30
Superare i traumi e le ferite del passato	33
Esercizio L'Albero delle Memorie.....	38
La Bellezza della Saggezza	41
L'esperienza come fonte di forza	42
La saggezza come pilastro dell'autostima	45
Celebrare le piccole vittorie della vita	47
Esercizio Albero della Saggezza	51

Sfide e Opportunità	53
Affrontare le sfide della maturità con fiducia	54
Riconoscere e sfruttare le opportunità nascoste.....	55
L'arte della resilienza	58
Adattarsi ai cambiamenti con flessibilità	61
Esercizio La Danza del Cambiamento.....	65
Relazioni e Autostima	67
L'importanza delle relazioni nella costruzione dell'autostima	68
Coltivare relazioni positive	71
Imparare a stabilire confini sani	73
La famiglia e gli amici come pilastri dell'autostima.....	77
L'arte della comunicazione assertiva	80
Esercizio Mappatura delle Relazioni e Riflessione sull'Autostima.....	83
Tecniche e Strumenti per Rafforzare l'Autostima	85
La pratica della gratitudine.....	86
Tecniche di visualizzazione e affermazioni positive.....	89
La meditazione e la mindfulness.....	92
L'importanza dell'auto-cura	95
Esercizio Giardino dell'Autostima	99
L'Importanza dell' Autoaccettazione	101
Abbracciare i cambiamenti con grazia	102

Celebriamo la Nostra Unicità	106
L'arte del perdono di sé	107
Esercizio Specchio dell'Autoaccettazione.....	112
Proiettarsi nel Futuro con Fiducia	115
Stabilire obiettivi e sogni per il futuro	116
La potenza dell'atteggiamento positivo	118
Prepararsi per le avventure che attendono.....	122
L'importanza della visione a lungo termine	125
Esercizio Costruisci la Tua Visione a Lungo Termine	128
CONCLUSIONE.....	131
Il viaggio dell'autostima: un percorso senza fine	131
Invito all'azione: il tuo prossimo passo verso una maggiore autostima	132
Esercizio Test di Esplorazione dell'Autostima...	134
Risorse aggiuntive e letture consigliate	140

Ciao, sono Francesco.

In ogni vita si intrecciano innumerevoli storie, sfide e trionfi. Al di là delle specifiche esperienze personali, una verità universale ci accomuna: la ricerca di un'autostima solida e genuina. Superati i 50 anni, questa ricerca assume una nuova dimensione, arricchita dalla saggezza e dalle esperienze accumulate.

Attraverso un percorso professionale e personale variegato, ho imparato che l'autostima non è un traguardo fisso ma un viaggio in continua evoluzione. Ho osservato e ascoltato, sia nel mio ambiente lavorativo che nella vita quotidiana, come il modo in cui ci percepiamo influenzi profondamente ogni aspetto del nostro essere e del nostro agire.

Questo libro, parte integrante della collana "Occupati di Te 50+", è frutto di queste osservazioni e riflessioni. Mira ad essere un faro per coloro che, nell'autunno della loro vita, cercano di navigare le acque talvolta turbolente dell'autovalutazione e del rinnovamento personale.

In queste pagine, troverai non solo le mie riflessioni ma anche esercizi pratici, storie ispiratrici e suggerimenti concreti. Sono pensati per stimolare la tua riflessione, accendere la tua motivazione e, soprattutto, rafforzare la tua autostima. Questo libro è un invito a guardare dentro di te, a riconoscere e celebrare il tuo valore unico e ad intraprendere passi audaci verso la realizzazione dei tuoi sogni e delle tue aspirazioni.

Il viaggio verso un'autostima profonda è un percorso che richiede coraggio, onestà e impegno ma è anche un

viaggio ricco di ricompense, che ti permette di vivere con maggiore autenticità, gioia e soddisfazione.

INTRODUZIONE

Il valore dell'autostima nella maturità

La maturità, caro lettore, è spesso vista come l'era del "tramonto", dove tutto tende a declinare. Non credere a questa menzogna! La maturità è in realtà il periodo dell'aurora boreale della vita, un fenomeno magnifico e scintillante che solo pochi fortunati arrivano ad apprezzare nella sua interezza.

Prendiamo, ad esempio, la storia di Marco e Giorgia dai tempi del liceo. Marco, il tipico ragazzo d'oro che sembrava avesse tutto: voti stellari, un fascino innato, e una popolarità invidiabile. Giorgia, invece, era quella presenza sfuggente in classe, la ragazza con i capelli sempre arruffati che si perdeva nei suoi disegni o nelle storie che scriveva sul diario. Mentre Marco eccelleva negli sport e veniva acclamato come l'eroe del campo da calcio, Giorgia sognava di viaggiare, di esplorare mondi diversi.

Ora, qualche decennio più tardi, dove sono finiti? Giorgia, con il suo spirito avventuroso, ha girato il mondo, ha imparato a danzare il flamenco in Spagna e parla fluentemente quattro lingue. Marco, pur avendo avuto un inizio brillante, si è ritrovato in una routine prevedibile,

raccontando agli amici d'infanzia, durante le riunioni di classe, della sua famosa tripletta al torneo scolastico. Mentre Giorgia ha continuato a crescere, ad evolversi, ad imparare, Marco è rimasto ancorato a quell'immagine di sé, del ragazzo perfetto del liceo, senza mai veramente spingersi oltre.

Il punto fondamentale? L'autostima non è solo dove si inizia ma anche dove si finisce e come ci si evolve lungo il cammino. Non si tratta solo di riconoscimenti esterni o successi tangibili ma di come ti percepisci, di come affronti le sfide e di come cresci internamente.

*La vita non si misura con il numero
di respiri che facciamo,
ma con i momenti che ci tolgono il fiato*
Maya Angelou

Questa frase mi fa pensare a quei momenti speciali: quando hai superato una paura, quando hai imparato qualcosa di nuovo, o quando hai semplicemente apprezzato un tramonto in solitudine. Non sono i grandi eventi a definire la nostra autostima, ma piuttosto le piccole vittorie e i momenti preziosi che spesso passano inosservati.

Torniamo al nostro amico Marco. Nonostante la sua apparente "perfezione" giovanile, la sua autostima era in realtà molto fragile, basata su ciò che gli altri pensavano di lui. Tu, al contrario, pur attraversando alti e bassi, hai costruito un senso di autostima basato su esperienze reali, su sfide superate e lezioni apprese. Marco potrebbe

aver avuto un buon inizio, ma tu hai avuto una maratona magnifica, piena di paesaggi vari e cambiamenti di ritmo.

E poi, c'è la questione della bellezza. Nella maturità, la bellezza non si trova nelle linee del viso, bensì nei segni che raccontano storie, nelle rughe che sono testimonianza di risate e preoccupazioni, di giorni al sole e notti insonni a coccolare un figlio malato. Questa è la bellezza che conta, quella che è intrisa di significato.

Ah, e parlando di biscotti - ricordi quell'ultimo biscotto nella confezione? Potrebbe non sembrare il più attraente ma anche lui ha una storia. È il risultato di una lunga attesa, di pazienza e di desiderio. E' come l'autostima nella maturità: potrebbe sembrare diversa da quella della gioventù, invece è più ricca, più profonda e certamente più dolce.

In conclusione questa fase della vita è come un libro con pagine ingiallite, tuttavia ha una trama avvincente e personaggi profondi. L'autostima che coltivi ora ha radici profonde e una risonanza che può solo essere raggiunta con l'esperienza. E mentre ti immergi in queste pagine, spero che tu possa vedere te stesso non solo come qualcuno che ha superato mezzo secolo di vita, ma come un guerriero, un sognatore, e sì, come una stella che brilla con i suoi riflessi dorati nella notte.

Perché "Riflessi Dorati"?

Ti sei mai guardato allo specchio e, invece di vedere le solite rughe e qualche capello bianco in più, hai notato

quel particolare bagliore dorato che avvolge il tuo viso? Ah, non ti preoccupare se non ti è mai accaduto, potrebbe succedere proprio mentre leggi queste righe.

La scelta del titolo "Riflessi Dorati" non è casuale. Ti sei mai chiesto perché, quando si parla di qualcosa di prezioso, si fa spesso riferimento all'oro? Beh, la risposta è abbastanza semplice. L'oro è raro, prezioso, e, a differenza di molti altri metalli, non arrugginisce. Come l'esperienza. Come la saggezza. Come te.

Immagina di passeggiare in un mercatino dell'antiquariato, dove ogni oggetto racconta storie di un tempo passato. Mentre ti aggiri tra le bancarelle, i tuoi occhi si posano su pezzi familiari che evocano ricordi d'infanzia: un servizio di piatti identico a quello che ornava il tavolo di casa tua, un giocattolo con cui trascorrevi ore in allegria. Ogni scoperta è un tuffo nel passato, un dolce richiamo alle gioie semplici della tua giovinezza.

Tra questi reperti del tempo, la tua attenzione viene catturata da una cornice di legno, apparentemente comune però con un fascino discreto e inaspettato. A prima vista, ciò che salta all'occhio sono i segni lasciati dagli anni: una superficie consumata, qualche imperfezione, forse persino una piccola crepa. Eppure, mentre ti avvicini, un raggio di sole trapassa il mercato e si posa sulla cornice, illuminandola con un bagliore dorato. La luce rivela la vera essenza della cornice, esaltando ogni piccola imperfezione, rendendola non solo un oggetto, ma un portatore di storie e di vita.

In quel momento, una realizzazione ti colpisce: è proprio grazie a queste imperfezioni che la cornice possiede una storia unica, una profondità che non avrebbe se fosse stata perfetta. In quel riflesso dorato, vedi non solo la cornice ma anche te stesso: un individuo la cui bellezza e carattere sono stati plasmati dal tempo, dalle esperienze, dai ricordi. Ogni segno e ogni linea raccontano il tuo viaggio, mostrando che, proprio come la cornice, le tue imperfezioni sono ciò che ti rende unico e prezioso.

L'ironia della vita! Quando eravamo più giovani, molti di noi sognavano di avere quel tocco dorato del Re Mida, per trasformare tutto in oro. Ma, come ben saprai, il buon vecchio Mida ha scoperto che non tutto ciò che luccica è oro. Una lezione preziosa, no?

*L'esperienza è il nome che diamo
ai nostri errori
Oscar Wilde*

E forse, dopo tutti questi anni, hai capito che l'oro vero, quello prezioso, non è nelle cose materiali; è nei momenti, nelle esperienze, nei ricordi. In quel sorriso rubato, in quella risata condivisa, in quel bacio dato sotto la pioggia. In tutte quelle piccole e grandi esperienze che hanno fatto di te la persona che sei oggi.

Ora, torniamo a noi. Perché "Riflessi Dorati"? Perché tu, caro lettore, sei una miniera d'oro di esperienze, di storie,

di saggezza. E anche se a volte ti senti come una vecchia cornice in un mercatino dell'antiquariato, con qualche imperfezione qua e là, devi sapere che la tua bellezza risiede proprio in quei riflessi dorati che il tempo ha inteso intorno a te.

Potresti chiederti, per esempio, cosa hanno in comune Sophia Loren e Clint Eastwood. Oltre a essere icone leggendarie del cinema, entrambi possiedono quel particolare bagliore dorato, quell'aura di eleganza e saggezza che solo gli anni possono conferire. E se mi chiedi, direi che entrambi sono come una bottiglia di vino pregiato, che migliora con il passare del tempo. È ironico, vero? Mentre il mondo insegue la giovinezza eterna, con prodotti antirughe e interventi estetici, ci sono persone come te, come Sophia, come Clint, che brillano di luce propria, con la loro autenticità, la loro esperienza, il loro "Riflesso Dorato".

Allora, la prossima volta che ti guardi allo specchio, non focalizzarti sulle rughe o sui capelli bianchi. No. Cerca il tuo "Riflesso Dorato". Quel bagliore unico e inimitabile che ti rende speciale.

*Ciò che è essenziale
è invisibile agli occhi*
Antoine De Saint-Exupery

E tu, con tutto il tuo splendore dorato, sei l'essenza stessa di questa verità. La tua luce interiore, la tua

saggezza, la tua forza e la tua bellezza unica sono doni preziosi che trascendono l'apparenza esteriore.

L'Autostima

e il Passare del Tempo

Il tempo è un invisibile scultore che lavora costantemente, modellando e trasformando tutto ciò che ci circonda, e ovviamente anche noi. E se tu pensi che il tempo sia solamente un susseguirsi di ticchettii dell'orologio, beh, ti invito a pensare ancora. Il tempo è un tessitore di storie, un misterioso alchimista che trasmuta la gioventù in saggezza, le esperienze in lezioni, e i ricordi in tesori inestimabili. E mentre il tempo avanza, la nostra percezione di noi stessi e del mondo intorno a noi cambia, influenzando profondamente la nostra autostima.

In questo capitolo, ci immergeremo nelle profonde acque del passare del tempo, esplorando come l'età influenzi l'immagine che abbiamo di noi stessi e come il mondo vede gli audaci sopravvissuti oltre i cinquanta. Ma non temere, perché non ci fermeremo solamente alle sfide; ci dedicheremo anche a riscoprire il nostro valore sotto una luce rinnovata, ripercorrendo l'evoluzione dell'autostima attraverso le diverse, affascinanti fasi della nostra vita. Quindi, ti invito a metterti comodo, a prendere un bel respiro profondo e a lasciarti guidare in questo viaggio attraverso il tempo. E chissà? Forse scoprirai che, come il buon vino, anche tu sei migliorato con gli anni.

La percezione dell'età e l'immagine di sé

Ricordi quando avevi vent'anni e guardavi quelle persone di cinquant'anni come se fossero degli antichi saggi, provenienti da un'era ormai passata? Bene, ora sei tu quella persona "antica". E come ti senti? Come Gandalf con la sua barba bianca e il suo bastone magico, pronto a svelare i segreti dell'universo? Oppure ti senti come una rockstar che, pur avendo visto qualche tour di troppo, ha ancora l'energia di fare scatenare il pubblico? L'immagine di sé e la percezione dell'età sono due ballerini che, a volte, non sembrano andare proprio a tempo di musica, vero?

Cominciamo con un piccolo esercizio. Immagina di guardarti allo specchio e mentre osservi il tuo riflesso, prova a mettere a fuoco ciò che vedi e ciò che senti. Probabilmente noterai qualche ruga in più rispetto a quando eri nel fiore della gioventù, forse qualche capello bianco o qualche capello in meno. Guardando oltre, cosa vedi? Vedi un individuo che ha vissuto, che ha riso, pianto, amato, imparato. Ecco cosa rappresentano quei segni del tempo: storie, avventure, lezioni.

Lasciami narrarti la storia ispiratrice di Lisa, una donna straordinaria la cui vita ho avuto il privilegio di incrociare. Lisa era costantemente in lotta con il tempo, vedendo in ogni segno del suo invecchiare un nemico da combattere: una nuova ruga diventava motivo di ansia, un capello bianco un motivo di dispiacere. Tuttavia, un giorno,

durante una corsa mattutina in un parco, il destino le riservò una sorpresa inaspettata.

Mentre il suo passo la portava tra gli alberi e i sentieri, si fermò per un attimo accanto a una giovane donna immersa nella meditazione, seduta tranquillamente su una panchina. Con un gesto delicato, chiese l'ora, forse sperando in un breve scambio di cortesie. La risposta che ricevette, però, fu molto più di un semplice scambio di parole. La ragazza, con uno sguardo sereno, le confidò: "Sa, io desidererei essere alla sua età. La mia giovinezza è un mare di incertezze ma lei emana una sicurezza e una eleganza che io ancora cerco."

Questa semplice eppur profonda osservazione fu per Lisa una rivelazione. In quel momento, comprese che l'età non era un peso da portare, ma piuttosto un trofeo conquistato, una raccolta di saggezza, forza e bellezza interiore. Quelle parole furono per lei come un faro nella notte, illuminando la verità che la vera età si misura non in anni bensì in momenti di realizzazione e accettazione di sé. Da quel giorno, Lisa iniziò a vedere ogni segno del tempo non più come una maledizione, anzi, come una medaglia d'onore, un simbolo di un viaggio ricco e straordinariamente vissuto.

Quindi, anziché considerare l'età come un semplice accumulo di anni, che ne dici di vederla come un tesoro di esperienze acquisite, una biblioteca di saggezza vissuta? Questo cambio di prospettiva può trasformare il modo in cui percepiamo il passare del tempo, vedendolo non come una perdita, ma come un arricchimento, un continuo aggiungere storie, lezioni e momenti preziosi alla nostra esistenza. La tua età non è solo un numero, è una

mappa dettagliata dei sentieri che hai percorso, dei paesaggi che hai ammirato e delle avventure che hai vissuto.

Ora, non fraintendere. Non sto dicendo che dovresti trascurare la tua salute o il tuo aspetto. Assolutamente no! Ma c'è una grande differenza tra prendersi cura di sé e ossessionarsi. Ciò che conta veramente è come sei dentro, è qui che la tua età diventa il tuo superpotere. La saggezza, la resilienza, la pazienza: questi sono i doni che gli anni ti hanno conferito.

Forse ti stai ancora chiedendo: "Ok, ma come faccio a cambiare la mia percezione dell'età?" Comincia con piccoli passi. Ogni volta che ti guardi allo specchio, invece di concentrarti su ciò che "non va", concentrati su ciò che va. Celebra ogni piccola vittoria, ogni nuovo giorno, ogni momento in cui hai riso fino alle lacrime o quando hai superato una sfida che pensavi insormontabile.

Per concludere, vorrei citare una famosa attrice, Audrey Hepburn, che una volta disse: "La bellezza di una donna non è nei vestiti che indossa, né nel suo viso o nel modo in cui pettina i capelli. La bellezza di una donna si vede nei suoi occhi, perché sono la porta del suo cuore, il luogo in cui risiede l'amore." Ecco, ti invito a guardare attraverso quella porta ogni giorno e a innamorarti di ciò che vedi. Sei magnifico o magnifica proprio così come sei, ogni ruga, ogni segno, è semplicemente un riflesso dorato di un viaggio straordinario.

Come la società vede gli over 50

Allora, siamo onesti. Ci sono stati momenti in cui, passeggiando per il centro commerciale o sfogliando una rivista, ti sei sentito come un dinosauro al cospetto di adolescenti che parlano un linguaggio incomprensibile, mentre tu tenti di decifrare le ultime tendenze della moda pensando: "Ma davvero ora è di moda indossare calzini con le infradito?".

Oh, cara società, con le sue etichette e le sue categorizzazioni. Nel momento in cui superi i cinquant'anni, la società sembra pronta a consegnarti un pacchetto di benvenuto per la tua nuova età: iscrizioni a riviste di viaggi e cultura, inviti a corsi di pittura o ceramica e brochure intitolate "L'Arte del Tempo Libero nella Terza Età". Per non parlare di quando ti arriva quella pubblicità mirata su Facebook o peggio ancora quella letterina da parte della regione che ti invita a fare degli esami medici".

Riflettiamoci un attimo: è veramente così? O forse la società ha una visione un po'... ehm... ristretta degli over 50? Pensiamo a celebrità come Meryl Streep, che continua a incantare il mondo con le sue performance; o a Richard Branson, che a 70 anni ha deciso che era il momento giusto per fare un viaggio nello spazio.

È innegabile che gli stereotipi abbondino. Spesso la società ci ritrae come persone che ripetono lo stesso aneddoto all'infinito, o come appassionati incondizionati di programmi televisivi di cucina (e, ammettiamolo, con la miriade di show culinari in onda, forse c'è un fondo di verità). Tuttavia, al di là di questi cliché, l'età resta semplicemente un numero.

*L'uomo non smette di giocare
perché invecchia,
ma invecchia perché smette di giocare*
George Bernard Shaw

Quanta verità in queste parole! La società potrà anche cercare di metterci in una scatola ma sono le nostre azioni, le nostre scelte, la nostra voglia di vivere, che definiscono chi siamo.

Ricordo quando, da bambino, vedevo gli adulti come delle figure quasi mitologiche, convinto che avessero tutte le risposte. Crescendo, ho realizzato che l'età non ti fornisce automaticamente un manuale su "Come affrontare la vita". Piuttosto, ti offre una prospettiva unica, una panoramica di tutte le strade che hai percorso, dei successi, degli errori, delle lezioni imparate e questa panoramica è ciò che ti rende inestimabile agli occhi di chi sa guardare oltre l'ovvio.

Perciò, la prossima volta che ti sentirai in imbarazzo mentre cerchi di capire come funziona l'ultima app di tendenza o ti domandi se sei l'unico al mondo a non capire il fascino di certe "mode" (sì, sto parlando a te, TikTok!), ricorda che la tua esperienza vale più di mille filtri Instagram.

La società potrà anche avere delle aspettative su come dovresti comportarti, vestirti o parlare ma alla fine della giornata, sei tu a decidere chi vuoi essere. E se vuoi indossare quel maglione a righe con quei pantaloni a fiori,

allora, per l'amor del cielo, fallo! Dopotutto, chi ha detto che la moda è solo per i giovani?

Vivi secondo i tuoi termini. La società avrà sempre un'opinione, ricorda però che l'opinione che conta di più è la tua. Così, la prossima volta che ti guardi allo specchio, fai un sorriso a quel fantastico cinquantenne (o più) che ti sta guardando indietro e ringrazialo per il meraviglioso viaggio che avete fatto insieme e ricorda, il meglio deve ancora venire.

Riscoprire il proprio valore in una nuova luce

Sei giunto a quel momento significativo: l'età dei cinquant'anni, o forse oltre. Secondo gli spot pubblicitari, dovresti ora vivere giornate ritmate da partite di golf e crociere al tramonto ma, se sei come me, troverai un certo fascino nel contraddire gli stereotipi, un fascino che si intensifica proprio in questa fase della vita. Perché chi l'ha detto che non puoi avventurarti in nuovi inizi o riscoprire te stesso sotto una luce del tutto nuova una volta raggiunti i cinquant'anni? Questo è il momento perfetto per sfidare le convenzioni e rivelare nuove dimensioni di te stesso.

Ti prego, lasciami fare un piccolo esperimento. Immagina di entrare in una stanza buia con solo una torcia in mano. La luce è focalizzata su un singolo punto. Ecco come molti di noi vedono se stessi: concentrati su una singola

qualità, su un solo aspetto della nostra personalità o della nostra storia. Ora, immagina di accendere le luci. Improvvisamente, vedi ogni angolo, ogni dettaglio. Ecco come dovresti vedere te stesso ora: un mosaico di esperienze, talenti, passioni e storie.

Pensa a una donna che ha trascorso tutta la sua vita lavorando come contabile in un ufficio. Sempre circondata da fogli, penne e calcolatrici ma, una volta raggiunta la pensione, ha deciso di seguire un'antica passione che aveva sempre tenuto nascosta: la scultura. E cosa succede ora? Le sue opere sono in mostra in prestigiose gallerie locali, e viene elogiata da artisti provenienti da ogni angolo del paese. Chi l'avrebbe mai detto? Da contabile a scultrice di talento in un batter d'occhio!

E che dire di un uomo che, per più di cinquant'anni, ha gestito un negozio di ferramenta, immerso tra chiodi, bulloni e utensili. Una volta in pensione, anziché optare per il solito riposo, cosa fa? Si dedica all'insegnamento dello yoga e sorprendentemente, l'energia e la flessibilità con cui esegue ogni posizione potrebbero far arrossire molti giovani in piena forma!

Questi esempi potrebbero sembrare fuori dal comune, però dimostrano un punto cruciale. Non sei mai troppo vecchio, né troppo "qualcosa", per riscoprire il tuo valore e brillare sotto una nuova luce. La vita, come hai imparato, non è lineare, è un continuo andirivieni, un susseguirsi di capitoli, alcuni dolci, altri amari ma la bellezza sta proprio in questa varietà.

Ma torniamo a te, e alla tua luce. Sai, una delle trappole in cui cadono molti di noi, specialmente mentre invecchiamo, è pensare che il nostro valore sia legato a ciò che eravamo, piuttosto che a ciò che siamo o potremmo diventare. Forse una volta eri un asso nella tua professione, o magari eri conosciuto per le tue abilità sportive, e forse, proprio in questo momento, senti che quei giorni sono lontani. Lascia che ti dica una cosa: il valore non svanisce, si trasforma.

Forse non corri più come una volta ma la pazienza, la saggezza e l'empatia che hai acquisito nel corso degli anni dove le mettiamo? Sono doni inestimabili che solo il tempo può darti. La buona notizia è che puoi utilizzare questi doni per illuminare la tua vita e quella degli altri.

Quindi, la prossima volta che ti sentirai giù o penserai che i tuoi giorni migliori siano alle spalle, voglio che ti fermi. Prendi un momento per riflettere su chi sei oggi. Pensaci: l'intelligenza acquisita, la risata contagiosa, la capacità di ascoltare quando qualcuno ha bisogno. Questi sono doni, questo è il tuo valore e brilla luminosamente, proprio come un faro nella notte.

Ricorda: non c'è bisogno di una grande rivoluzione per riscoprire te stesso. A volte, basta cambiare la prospettiva, guardare in una direzione diversa, accendere una nuova luce. E allora, come per magia, ciò che era nascosto diventa visibile, e ciò che sembrava spento ritorna a splendere.

Ecco il messaggio che voglio lasciarti: riscopri il tuo valore, accendi la tua luce e, soprattutto, non aver paura di splendere.

L'evoluzione dell'autostima attraverso le diverse fasi della vita

Sei mai salito su una di quelle montagne russe che ti fanno urlare, ridere e, allo stesso tempo, domandarti perché diavolo hai deciso di salire? Beh, mettiti comodo, perché l'autostima ha la stessa traiettoria di una di quelle montagne russe. E, come avrai già capito, non parliamo di un giochino da bambini nel cortile di casa.

Ricordi i tempi dell'infanzia? Quando potevi essere il re o la regina, quando bastava un mantello fatto con una vecchia coperta per sentirti un supereroe. Era l'età dell'innocenza, quando il giudizio degli altri non contava e tutto quello che serviva per essere felici era un gelato o una nuova matita colorata.

Poi arrivarono gli anni dell'adolescenza, e come dimenticarli? Gli ormoni si scatenarono come un'orchestra fuori sincrono, e l'autostima ebbe le sue prime vere battute d'arresto. Forse ti sei innamorato per la prima volta e hai subito il tuo primo cuore infranto. O forse eri preoccupato per quei brufoli invadenti o per quei jeans che non ti calzavano come avresti voluto.

*Io sono la sola cosa al mondo in cui ho
sempre veramente creduto*
Oscar Wilde

Immagino che, in quegli anni turbolenti, avresti voluto avere la stessa fiducia in te stesso.

Poi, l'età adulta fece la sua comparsa e con essa vennero nuove sfide. Lavoro, famiglia, responsabilità. Forse hai conquistato il mondo del lavoro o hai trovato la tua anima gemella. O forse, in alcuni momenti, ti sei sentito come una barca in balia delle onde, cercando di capire quale fosse il tuo vero scopo. La tua autostima ha fluttuato, ora forte come una roccia, ora fragile come un castello di sabbia.

E ora, eccoci qui con tutti questi anni sulle spalle. Forse ti aspettavi una tranquilla discesa verso la vecchiaia ma ammettiamolo, questa fase ha le sue curve e contorsioni, proprio come quella montagna russa di cui parlavamo prima. E l'autostima? Beh, è ancora lì, a volte robusta e a volte traballante.

Guarda Paola, per esempio. Dopo una vita trascorsa a curare gli altri, ha deciso di dare una svolta alla sua vita e ha iniziato a frequentare corsi di pittura. E ora, le sue opere sono esposte in piccole gallerie d'arte e sono apprezzate da molti. Chi l'avrebbe detto?

E cosa dire di Roberto, che ha scoperto una passione per la danza e ora si esibisce in spettacoli di tango, facendo invidia a molti ventenni con la sua energia e grazia?

Queste storie non sono solo esempi di persone che hanno riscoperto se stesse, sono soprattutto testimonianze dell'evoluzione dell'autostima attraverso le diverse fasi della vita. Sì, ci saranno momenti in cui potresti sentirti inadeguato o fuori posto ma c'è anche un'enorme capacità di adattamento, di crescita e di rinnovamento in te.

Forse la cosa più importante da ricordare è che l'autostima non è statica. Cambia, evolve, cresce e, a volte, può anche diminuire e, come un vecchio albero, ha radici profonde, radici che sono alimentate dalle tue esperienze, dai tuoi successi, dalle tue sfide e, sì, anche dai tuoi fallimenti.

*Non importa
quanto lentamente tu vada,
finché non ti fermi
Confucio*

La tua autostima è un viaggio, non una destinazione. E il bello è che hai il potere di influenzare la sua traiettoria, di nutrirla, di prendertene cura.

Quindi, la prossima volta che ti guarderai allo specchio e vedrai quelle rughe o quei capelli grigi, invece di concentrarti su ciò che vedi esternamente, pensa a tutte le battaglie che hai combattuto, alle risate che hai condiviso, alle lacrime che hai versato e ai sogni che hai realizzato e soprattutto, ricorda che, nonostante tutto, sei ancora qui, ancora forte, ancora brillante.

Alla fine della giornata, la tua autostima è il risultato di tutto ciò che hai vissuto. Ed è qualcosa di cui dovresti essere immensamente orgoglioso. Sei come un diamante forgiato sotto pressione: brillante, resistente e assolutamente prezioso.

Il viaggio dell'autostima attraverso le fasi della vita è un'avventura unica per ogni individuo. Non importa in quale fase ti trovi ora, ricorda che l'autostima non si basa solo su ciò che sei oggi, ma su ciò che sei stato e su ciò che potresti ancora diventare. Non dimenticare, ogni volta che ti senti in dubbio, che il tuo valore non diminuisce mai ma continua a brillare, proprio come quel diamante.

Esercizio

La Tua Linea del Tempo della Gratitudine

Questo esercizio è pensato per aiutarti a riflettere sulle diverse fasi della tua vita e a riconoscere l'importanza di ciascuna di esse nel costruire la tua autostima.

1. Riflessione Personale

Prenditi un momento per sederti tranquillamente e pensare alla tua vita fino ad ora. Ricorda i diversi periodi: l'infanzia, l'adolescenza, la giovinezza, l'età adulta e la maturità.

2. Crea la Tua Linea del Tempo

Prendi un foglio di carta o un quaderno e traccia una linea orizzontale. Questa è la tua linea del tempo personale.

Segna lungo la linea i momenti importanti della tua vita. Questi possono includere successi, sfide, momenti felici o eventi significativi.

3. Identifica i Momenti di Gratitudine

Ora, guarda la tua linea del tempo e identifica almeno tre cose, persone o eventi in ogni fase della tua vita per i quali sei grato.

Scrivi accanto a ciascun evento o periodo perché ti senti grato per esso e come ha contribuito a formare la persona che sei oggi.

4. Condivisione e Riflessione

Se ti senti a tuo agio, considera di condividere alcune delle tue riflessioni con una persona cara. In alternativa, tienile per te come un ricordo personale della tua crescita e evoluzione.

Rifletti su come ogni fase della tua vita abbia contribuito a plasmare la tua autostima e il tuo senso di valore personale.

Ogni esperienza, sia positiva che negativa, ha giocato un ruolo nel renderti la persona che sei oggi. Questo esercizio ti aiuterà a vedere la tua vita attraverso una lente di gratitudine e apprezzamento, riconoscendo il valore intrinseco di ogni tua esperienza.

Porta la Tua Autostima a Nuovi Livelli

Ti ringrazio per aver iniziato il tuo percorso verso un'autostima rinnovata con "Autostima - Il Tuo Superpotere". Se le pagine che hai letto ti hanno acceso la scintilla e sei impaziente di continuare a costruire la fiducia in te stesso/a, c'è molto di più che ti aspetta.

Il primo capitolo è solo l'assaggio di un viaggio trasformativo. Acquistando il libro completo, potrai immergerti in un mare di tecniche consolidate, esercizi pronti all'uso e storie motivanti che ti sosterranno nel rafforzare il tuo senso di valore personale.

Non lasciare che la tua storia si fermi qui. Acquista il libro completo su Amazon e trasforma l'autostima nel tuo superpotere quotidiano.

<https://occupatidite.it/codt50+2>

"Autostima - Il Tuo Superpotere" non è soltanto una lettura; è un compagno di crescita che ti invita a esplorare e valorizzare il tuo io autentico. Fai il prossimo passo ora: investi in te stesso/a e nella tua trasformazione.

Continua il viaggio verso la versione più forte e sicura di te.

Francesco

Copyright © 2023

Autostima, Il Tuo Superpotere

Coltivare l'Autostima Dopo i 50

©2023, Francesco Bonomelli

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia, la registrazione o altri metodi elettronici o meccanici, senza il previo consenso scritto dell'autore o del detentore dei diritti, tranne nei casi permessi dalla legge sul copyright. Le richieste di permesso di copiare parti dell'opera devono essere indirizzate a info@occupatidite.it.