

25 Consigli per costruire la propria autostima, potenziarsi, farsi apprezzare e stare bene con se stessi e con gli altri

“se non ami te stesso chi ti amerà ?”

Dott. Fabrizio Cianca –Direttore didattico del Centro di formazione Maveco

“il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni e con la loro determinazione, fede in se stessi, tenacia, perseveranza e coraggio li inseguono per anni e poi sono così folli da riuscire a realizzarli”

Nulla nella vita si riesce a fare senza che alla base della nostra identità ci sia una solida sicurezza in se, una buona autostima, una grande fiducia in se stessi, una forte consapevolezza di ciò che vogliamo, chi siamo, della consapevolezza che abbiamo tutti i mezzi e le risorse interne per realizzare ciò che desideriamo e ciò che vogliamo diventare. Avere autostima significa accettarsi, amarsi, avere la consapevolezza del proprio valore, forza interna, sensazione di riuscire, ottenere, diventare. Avere fede in se. Avere la forza di rialzarsi sempre e continuare con più determinazione, coraggio, perseveranza, tenacia e fede in se stessi.

Ricordatevi: il destino non esiste. Il fato non esiste. Il destino lo creiamo noi con le nostre azioni, decisioni, pensieri e abitudini. Il nostro destino è nelle nostre mani. Siamo noi i responsabili del nostro destino in base a ciò che facciamo e come lo facciamo.

Il passato è “passato” e non lo possiamo cambiare. ma il presente è il futuro lo possiamo cambiare. posso solo guardare indietro verso il passato per capire gli errori e imparare da essi per non ripeterli. Ma il tempo da vivere è il presente e il futuro.

In questo scritto ci sono le tracce da seguire per essere più forti, più audaci, più determinati e positivi. Le chiavi per aprire la porta verso la crescita personale. Rileggetelo in certi momenti difficili quando la sicurezza vacilla, quando i pensieri negativi affollano la vostra mente, quando il pessimismo prende il sopravvento, quando pensate di aver perso la fiducia in voi stessi. Rileggete queste note e seguitele per far tornare in voi la fede, la forza e la passione ardente per continuare verso ciò che desiderate.

1. Ricordate ciò che di positivo è in voi

L'autostima e la sicurezza di se si costruisce con i piccoli e grandi successi, con le cose buone realizzate e raggiunte e che si realizzeranno in futuro. Ricordate sempre i vostri piccoli grandi successi e congratulatevi per le cose buone fatte nel presente e nel passato. Imparate a conoscere i vostri pregi e usateli come trampolino di lancio.

2. Considerate gli errori e insuccessi passati semplicemente come “risultati negativi indesiderati” e non come insuccessi o sconfitte. Siete sconfitti solo quando vi fermate e smettete di agire. Finché vi rialzate e continuate con determinazione, tenacia, perseveranza e nuove strategie, siete ancora in gara e vi state avvicinando alla meta più di prima. Non credete a coloro che vi dicono di fermarvi, smettere, rinunciare. Loro non ce la fanno, non ce l'hanno fatta e vogliono che falliate anche voi.

3. I vostri pregi, le vostre qualità

Se pensate di non avere qualità allora siete in errore.. Quando avete raggiunto un quell'obbiettivo come avete fatto ? quando siete riusciti in quella cosa con quale mentalità siete riusciti ? Ricordatevi le qualità che avete utilizzato per riuscire in certe situazioni passate. Fate una lista delle vostre qualità, pregi, competenze, caratteristiche positive usatele per agire, migliorare, raggiungere piccoli e grandi traguardi, obiettivi e cose che vi interessano. Fate una lista di difetti e fate un programma per attenuarli, eliminarli ,correggerli. Fatevi aiutare da un amico/a di cui vi fidate

4. Date valore a voi stessi con affermazioni positive e ripetetevele spesso

- Sono una persona degna
- Credo in me stesso
- Mi piaccio
- Sono rilassato
- Posso farcela
- Sono capace
- Sono determinato
- Ho il coraggio di agire e agirò per raggiungere ciò che desidero (un obiettivo, un interesse un desiderio)

5. Siate "Assertivi" e imparate a comunicare in modo Assertivo

Imparate a comunicare in modo efficace, a capire e farvi capire, a relazionarvi in modo da esprimere e affermare voi stessi e ad ascoltare anche l'altro, ad essere persone che si comportano, agiscono e comunicano in modo Assertivo. Significa esprimere propri pensieri, idee, opinioni, sentimenti, in modo diretto, onesto e appropriato alle circostanze. Senza aggredire, senza minacciare, senza prevalere, con calma, serenità ma determinati, sicuri, fermi nell'affermare i vostri diritti, idee, opinioni. In caso di conflitti e divergenze con gli altri cercate soluzioni che vanno bene per entrambi, negoziate, collaborate per una soluzione che soddisfi entrambi. Difendete i vostri diritti senza violare quelli degli altri. Rispetto per voi stessi ma anche per gli altri (la loro sensibilità, opinioni, sentimenti, stima che sentono). Fatevi rispettare ma fatelo con gentilezza, cortesia e cercate sempre di mantenere, migliorare e allargare le relazioni.

6. Usate L'autosuggestione

Riempitevi la testa di immagini pensieri positivi, eventi felici, emozioni positive che avete ricevuto in passato, sensazioni piacevoli. Ogni volta che vi viene un pensiero negativo sostituirlo subito con uno positivo

7. Siate buoni ascoltatori

Le persone amano parlare di se e amano chi le ascolta. Per cui fate domande aperte: "cosa?", "che?", "quando?", "chi?", "come?" che incoraggiano la comunicazione con l'altro. Oltre a comunicare le vostre opinioni, chiedete all'altro le proprie opinioni e pensieri.

8. Controllate e gestite bene il vostro linguaggio del corpo

Siate consapevoli di come usate il corpo, postura, camminata, stretta di mano, viso, volume della voce, tono della voce, mani, sguardo, ecc quando comunicate. Il corpo parla e comunica più delle parole. Non inviate messaggi discordanti tra linguaggio verbale e linguaggio del corpo.

9. Entrate sintonia e in "Rapport" con il vostro interlocutore

Stabilite da subito una intesa con la persona appena conosciuta ricercando argomenti interessi comuni. Ascoltate l'altro; date turni di parola e non monopolizzate la discussione; evitate le lamentele e siate positivi e ottimisti per dare all'altro una sensazione piacevole di voi. Evitare polemiche, critiche, commenti negativi nei primi incontri. Evitate argomenti spigolosi controversi. Smussate rigidità di pensiero. Il vostro obiettivo è la relazione, il buon giudizio, la stima dell'altro, la simpatia, non vincere le sfide dialettiche che sono comunque causa di conflitti, antipatia, polemiche.

10. Imparate a gestire le critiche

Accettate le critiche costruttive perché vi permettono di migliorare. A questo scopo chiedete di specificare le lacune, le mancanze e lavorateci sopra. Non prendetevela come un fatto personale. Rifiutate le critiche ingiuste, inesatte, manipolatorie e quelle che non aiutano ma hanno lo scopo di denigrarvi, svalutarvi e sottomettervi.

11. Evitate il vostro linguaggio interno negativo

Bandite dal vostro dialogo interno parole negative come:

Incapace; stupido, fallito; brutto; ecc e frasi del tipo "non ci riuscirò": "non è per me"; "fallirò"; "è un problema grande per me", ecc. sostituite con frasi positive incoraggianti.

12. Prestate anche attenzione agli altri e incoraggiateli

Prestate attenzione al benessere altrui. Incoraggiate gli altri nei momenti difficili. Si ricorderanno di voi nei vostri momenti difficili. Fate agli altri i complimenti, apprezzateli per qualcosa; migliorerete la loro autostima che vi ritornerà indietro.

13. Fatevi una vita

Dedicare tempo a ciò che vi piace: Hobbies, passioni, sport, letture, musica, passeggiate, ecc. state qualche ora all'aria aperta. Coltivate attività "terapeutiche" vi faranno sentire rilassati, sereni, impegnati e daranno un altro senso ai vostri momenti della vita, vi darà un umore positivo e un atteggiamento ottimista. Gli altri se ne accorgeranno e miglioreranno le vostre relazioni

14. Circondatevi di buona compagnia

Le persone che frequentiamo e che ci circondano possono condizionarci molto, in tante situazioni e nei momenti di decisione. Siate consapevoli del tipo di persone che frequentate. Cercate conoscere persone positive, ottimiste, piacevoli, brillanti, ambiziose, con degli scopi e obiettivi nella vita. Sono queste le persone che possono incoraggiarvi, stimolarvi e migliorarvi. Cercateli, trovateli, contattateli e conosceteli. Passate un po' di tempo con loro, vi arricchiranno. Grazie a loro sarete migliori. Non sempre queste persone si trovano nella propria compagnia. Evitate persone inutili, superficiali, manipolatorie, pessimiste, non ambiziose, apatiche, passive.

15. Investite sulle vostre conoscenze competenze

Non rimanete dove eravate arrivati ai tempi della scuola. Leggete libri, acquisite nuove conoscenze e competenze frequentando corsi di formazione. Specializzatevi in qualcosa, una materia, un argomento, una professione soprattutto se dovete cercare un lavoro. Qualificatevi. Emergete rispetto agli altri, differenziatevi. Siate più speciali.

16. Investite sulla vostra crescita personale

Leggete libri sullo sviluppo personale, sul potenziamento psicologico, sullo sviluppo dell' autostima, sulle tecniche di comunicazione efficace e abilità relazionali oppure frequentate dei corsi su questi argomenti ne trarrete benefici per voi, per il vostro atteggiamento mentale efficace, e anche nelle relazioni con gli altri.

17. Imparate ad accettare qualche vostro difetto ed errore

La perfezione non esiste. Imparate ad accettarvi e ridere delle vostre imperfezioni. Inoltre nella vita gli errori possono essere commessi a causa di giudizi avventati, informazioni sbagliate, impulsività, reazioni aggressive, mancanza di affetto, senso di solitudine, ecc. non state sempre lì rimuginare sugli errori. Capiteli e cercate di non rifarli in futuro. Avete delle cose da migliorare ? cominciate subito !

18. Occupatevi dei vostri bisogni

Gli esseri umani hanno 7 bisogni fondamentali che devono soddisfare per sentirsi insolite, appagati, felici. Se non vengono soddisfatti avremo delle ripercussioni sia fisiche che psicologiche, con attività comportamentali negative. I bisogni fondamentali sono:

il bisogno di essere apprezzati e considerati. Ci dà fiducia, sicurezza, autostima e tranquillità per raggiungere obiettivi che ci siamo posti

il bisogno fisiologici/biologici. Mangiare bene ed equilibrato, dormire riposare a sufficienza, buona attività sessuale, senso di sicurezza e protezione

il bisogno di relazione. Avere delle relazioni è essenziale per la nostra salute psicologica. Avere una rete di amicizie è fondamentale. Il mancato soddisfacimento di questo bisogno può causare un senso di depressione, alienazione e senso di solitudine. Utile a questo scopo avere un gruppo dinamici con i quali condividiamo gli stessi interessi, far parte di un club associazione, ecc, ci dà fiducia, autostima, ecc

il bisogno di obiettivi. Gli obiettivi danno valore alla propria esistenza. Vi aiutano a crescere, migliorarvi. Vi danno un senso di concretezza. Vi aiutano a seguire un percorso nel cui traguardo c'è ciò che desiderate e soprattutto vi fanno alzare l'autostima, la sicurezza in voi; senza aver raggiunti piccoli o grandi obiettivi, desideri, interessi, la vostra autostima non crescerà. Perché dovrebbe ? avete fissato già degli obiettivi da raggiungere ? avete dei desideri ? avete definito in piano e fasi per raggiungerli ? avete definito mezzi e risorse necessarie per raggiungerli ? che aspettate ?

il bisogno di creatività.

Essere creativi ci stimola, ci fa sentire bene, liberi e allevia la noia. Ci dà un senso di soddisfazione e amor proprio. soffocare la creatività può far sentire frustrati, tesi, nervosi o inappagati. Il bisogno di creatività può essere espressa in tante attività: cucinando, cucire un vestito, dipingendo, scrivendo, suonare uno strumento, organizzare eventi e manifestazioni, creando qualcosa di innovativo

Il bisogno di intimità

L'intimità è la volontà di conoscerci meglio e di farci conoscere dagli altri nei nostri aspetti più interiori e intime condividere sensazioni, pensieri, emozioni, valori, ecc. Ricercare l'Intimità significa avere il coraggio di essere onesti e aperti in un rapporto fare vedere difetti e pregi. Ricercare l'intimità significa anche ricercare affetto, apprezzamento, "carezze per l'anima".

Il bisogno di mantenere il controllo

Sentirci al comando della nostra esistenza è importante per tutti noi. Capire dove stiamo andando e mantenere la rotta. Controllo su di noi significa avere un senso di identità e autonomia e non farci influenzare da quello che gli altri pensano dovremmo fare. Controllo significa esprimere la nostra individualità, essere spontanei, avere la possibilità di scelta, sentirci padroni delle nostre decisioni e assumerci la responsabilità di pensieri, sentimenti e azioni.

19. Coccolatevi e rilassatevi

Regalatevi ogni tanto qualcosa che vi fa star bene e vi attragga: un massaggio rilassante, una pettinatura nuova, una seduta di aromaterapia, un buon libro, un piatto speciale, una buona compagnia. Dedicate anche tempo a rilassare mente e corpo chiudendo gli occhi in una stanza buia oppure in un posto tranquillo. Una volta rilassati avrete un atteggiamento positivo e penserete con maggiore chiarezza

20. Rivedete episodi belli della vostra vita

Se pensate che nella vostra vita non è successo nulla di bello allora tornate indietro con la mente e cercate di ricordare momenti belli accaduti: una serata piacevole, un'agita divertente, un successo ottenuto nonostante le difficoltà, un obiettivo raggiunto, ecc. Sedetevi e ricordate le sensazioni di allora, i profumi, gli odori, il vostro umore di allora. Tutto ciò può riaccadere ancora; forse in altri luoghi, con altre persone, in modo diverso ma può accadere ancora se lo desiderate e agite per ottenerlo di nuovo

21. Ricompensatevi ogni tanto

Ogni tanto concedetevi un premio, un regalo, quando avete fatto qualcosa bene. Non deve costare molto, ma deve essere qualcosa che volete da tempo. Premiatevi

22. Conoscetevi bene

Impegnatevi a conoscervi bene. Quali sono i vostri valori, principi, abitudini, credenze, cosa desiderate e cosa no. Indagate la vostra identità intima. Una maggior consapevolezza di voi vi rende più contenti e soddisfatti e soprattutto vi difende da tentativi di manipolazione di altri che vorrebbero che faceste le cose di loro interesse.

23. Ponetevi degli obiettivi da raggiungere

Se non vi ponete degli obiettivi, delle cose da raggiungere e realizzare avete sprecato una vita, l'unica. Raggiungere degli obiettivi, soddisfare dei desideri a lungo pensati, ottenere qualcosa che ci si teneva tanto, raggiungere uno scopo, diventare quello che si desidera è il sale della vita. Gli obiettivi ci fanno crescere, migliorare. Raggiungere degli obiettivi accresce la motivazione, l'energia, ci fa concentrare e avere uno scopo.

Ponetevi uno più obiettivi; fate un programma per raggiungerli diviso in fasi; agite ogni giorno per fare un passo avanti verso l'obiettivo che vi siete posti. Procuratevi mezzi necessari, le risorse, le competenze necessarie e conoscete le persone che vi possono supportare se necessario. Date uno scopo, un orientamento alla vostra vita. Dategli un senso. Ricordate che nulla cambia senza passi concreti

24. Uscite dalla vostra nicchia sicura

Correte dei rischi e tollerate l'incertezza. Accettate che è normale sbagliare qualche volta e quindi affrontate il rischio; immergetevi in una nuova attività, relazione, hobby, compagnia, storia d'amore, quello che più sentite fare, agite con coraggio e determinazione. Lasciate la vostra coperta protettiva, la

vostra zona di confort. Arricchite la vostra vita. Abbiate coraggio di osare. Non chiedetevi “perche?” ma chiedetevi “perche no ?!”

25. Usate le vostre doti di immaginazione

Desiderate qualcosa ? volete ottenere un risultato ? volete raggiungere un obiettivo ? avete incontro importante ? (un appuntamento, colloquio di lavoro, riunione importante, evento, discorso, ecc). Una delle tecniche più efficaci e potenti la tecnica della “Visualizzazione creativa”. Questa tecnica vi da l’energia, la determinazione e la motivazione per agire verso quell’obiettivo, per ottenere quel momento e godere di quelle sensazioni. Inoltre vi fa “vivere” quel momento come se l’aveste già vissuto in modo positivo. Chiudete gli occhi e Immaginate prima la cosa importante che volete ottenere. Immaginatevi come se l’aveste già ottenuta, raggiunta, goduta. Immaginatevi che quel momento è stato un successo,tutto è andato bene; godete il sapore del successo. Immaginatevi rilassati,tranquilli, determinati, coraggiosi. Quale è la vostra sensazione ? state bene? vi da felicità ?

Ora tornate nella realtà e agite, andando realmente verso l’obiettivo, verso ciò che dovete fare. Sarete pronti perché avete programmato e suggestionato la vostra mente e il vostro corpo.

Seguite questi consigli, sperimentateli, e provateli. Ripeteteli spesso, soprattutto quando la sicurezza in voi sbiadisce, nei momenti difficili quando pensieri negativi e il vostro amor proprio vacilla. Vi potranno essere di aiuto.

“Puoi avere ciò che vuoi semplicemente se sei disposto a liberarti della convinzione che tu non puoi. Se cambi atteggiamento verso le cose finisci per cambiare le cose”

“se non ami te stesso chi ti amerà ? Se dai scarso valore a te stesso, sta sicuro che il mondo non alzerà il prezzo. Allora si consapevole che ce una forza immensa dentro di te, devi solo esserne consapevole e far uscire il tuo potere e agire con determinazione e perseveranza e raggiungerai ciò che desideri”

“l’unico limite a quanto in alto possiamo andare è quanto crediamo di poter salire”

(Autore: Dott. Fabrizio Cianca –Direttore didattico del Centro di formazione Maveco di Rieti. Formatore-Coaching sulle Strategie di Marketing e tecniche di vendita; Comunicazione interpersonale efficace e abilità sociali; potenziamento e autostima)