

Quale percezione avete di voi stessi?

- | | | |
|---|----|----|
| 1) Le critiche ti feriscono? | SI | NO |
| 2) Temi le nuove esperienze? | SI | NO |
| 3) Parlate agli altri dei vostri successi personali? | SI | NO |
| 4) Cerchi di attribuire agli altri la responsabilità dei tuoi errori? | SI | NO |
| 5) Hai la tendenza a essere troppo timido/a o troppo aggressivo/a? | SI | NO |
| 6) Ti sforzi di nascondere ciò che provi? | SI | NO |
| 7) Ti vergogni del tuo aspetto fisico? | SI | NO |
| 8) Ti rassicura che anche gli altri falliscano? | SI | NO |
| 9) Sei un po' a disagio nelle relazioni intime? | SI | NO |
| 10) Trovi scuse per non cambiare? | SI | NO |

Se hai risposto “SI” alla maggior parte delle domande, puoi decidere di migliorare la percezione che hai di te!

Come si è potuta costruire una scarsa autostima?

Qualche “ricetta”

Contrariamente a ciò che spesso si pensa, dire a un bambino che è meraviglioso non gli farà sviluppare una maggiore autostima.

N.B. le rassicurazioni **sono il demone!!!**

Te lo dimostro subito. Prova ad immaginare di sentirti incerto/a dell'affetto della/del tuo/a compagna/o e così chiedi spesso di dirti che ti ama.

Cosa pensi dopo che te lo ha detto?

Sii sincero/a, non pensi forse “me lo ha detto solo perché io gliel’ho chiesto!”



Ricordati: ogni volta che cercherai una rassicurazione di qualsiasi tipo, se te la dovessero dare, ti renderà sempre più insicuro/a!

Ora passiamo in rassegna alcuni degli elementi che interferiscono negativamente nella costruzione dell'autostima:

- Eccesso di protezione da parte dei genitori
- Frasi che feriscono
- Lasciare correre su qualcosa che mi fa male o desidero
- Ricevere continue critiche
- Sconforto e rinuncia davanti alle difficoltà
- Aspettative troppo alte o troppo basse
- Incostanza nella disciplina
- Abuso fisico
- Fallimento scolastico

Avete sperimentato alcuni di questi elementi durante la vostra infanzia?
Quali? (anche altri oltre a quelli elencati da me)

Se avete sperimentato elementi che hanno ostacolato il processo di costruzione della vostra autostima, cosa ne avete fatto?

“L’importante non è ciò che gli altri fanno di noi, ma quello che noi facciamo di ciò che gli altri hanno fatto di noi.”

(Jean-Paul Sartre)

Siete riusciti a utilizzarli per accrescere la vostra comprensione degli altri o per perdonare i vostri genitori?

O per prendere una direzione completamente diversa?

Osservati attentamente e scrivi di seguito ciò di cui hai fatto tesoro


