

LE MIE ABITUDINI MENTALI: COME VALUTO ME STESSO?

Hai mai fatto caso a quanto sia difficile credere ai complimenti?

Ti sei mai chiesto il perché?

È un'abitudine che ci hanno insegnato, sin da piccoli l'accento è stato posto sui nostri errori, tutto ciò che si fa di positivo viene dato per scontato, e questo ha fatto sì che anche le nostre auto-valutazioni personali siano sempre volte ad aggiustare punti deboli e raramente rilevano un punto di forza.

Invece il fatto di premiarci, dicendo a noi stessi "Bravo ho fatto un buon lavoro" ci consente di prendere la forza per impegnarci in nuovi compiti.

Quando l'Autostima diminuisce, anche la nostra capacità di auto-valutazione perde di obiettività, non riusciamo più a vedere le cose positive che facciamo, tutto è per noi fonte di auto-critica negativa, e questo consolida la nostra convinzione di "perdente".

È ora di dire STOP a questo nostro autolesionismo, prova a riflettere sulle cose che sai fare, anche se ti sembrano insignificanti, in realtà sono molto importanti perché dimostrano a Te Stesso la tua Autoefficacia, cioè il riconoscimento che "sai far" e questo, rinforza la tua credenza, ovvero, "Io posso imparare, io posso fare, io posso riuscire".

Parti dai tuoi successi grandi o piccoli che siano, essi sono il fertilizzante delle tue soddisfazioni personali. Ricostruisci la tua Autostima partendo dalle fondamenta: inizieresti mai a costruire una casa partendo dal tetto?

Sei scettico? Sei curioso di vedere che effetto ha su di te un nuovo punto di vista? Bene. L'esercizio che ti propongo sarà per te un ottimo allenamento.

Buon divertimento!

Rifletti sui pensieri automatici che dici a te stesso quando pensi a te. Quali parole dici a te stesso quando pensi alle tue situazioni di vita quotidiana, tendi a darti dei giudizi o dei valori?

Esempio: se non riesci in un compito cosa dici a te stesso?

- “Non ci riuscirò mai”
- “Non sono in grado di farcela è inutile provarci”
- “Non valgo nulla”
- “Sono un fallimento”
- “È troppo difficile, è impossibile ... non ci riuscirò”

Oppure sproni te stesso a provarci, come in queste frasi:
“Anche se non l’ho mai fatto voglio comunque provarci”
“Posso impegnarmi per..”

Nella tabella sottostante identifica tutte le frasi negative che dici a te stesso ed allenati a trasformare usando parole/forme positive.

Come nell’esempio della prima riga:

Abitudini mentali negative	Nuove abitudini mentali positive
“E’ inutile che io ci provi, tanto non ci riuscirò mai, fallirò come al solito”	“Anche se non l’ho mai fatto voglio comunque provarci”
Allunga questa tabella a tuo piacimento	

NB: un’azione, un comportamento, un modo di pensare, diventano automatici solo attraverso un continuo allenamento. L’allenamento implica impegno e fatica.

Ora continua il tuo allenamento: Prova a descrivere tutte le tue caratteristiche personali, attenzione però, pensa solo a quelle positive.

Ti aiuto con qualche suggerimento, nella tabella sottostante trovi delle caratteristiche positive, prova ad individuare quelle che ritieni di avere OGGI, cerca di essere realistico ed obiettivo, aggiungi e togli a tuo piacimento.

Alla fine, scoprirai di avere più punti forza di quanto tu immaginavi.

Fascino	Tolleranza	Continua Tu I lista
Allegria	Tenacia	
Ambizione	Disponibilità verso gli altri	
Spirito di iniziativa	Autocontrollo	
Razionalità	Fantasia	
Prestanza fisica	Creatività	
Abilità manuali	Carisma	
Ottimismo	Fiducia in se stessi	
Sensibilità	Sicurezza	
Capacità di organizzazione	Apertura mentale	
Capacità di collaborazione	Coscienziosità	

Dopo averla letta e compilata, fai anche questo interessante ed utile esercizio.

- Sottolinea in ROSSO le caratteristiche che senti ti vengono riconosciute dagli altri
- e in BLU quelle che senti di possedere
- in ARANCIONE quelle che pensi non ti siano riconosciute

Poniti le seguenti domande:

a. Quali sono le caratteristiche che mi gratificano di più?

b. Quali caratteristiche vorrei che mi venissero di più riconosciute?

- Nel corso del tempo rivedi questa tua lista, modificala si conseguenza ai tuoi cambiamenti personali.
- Aggiungi i tuoi punti forza che anche tu inizi a vedere.
- Riprendi in mano i tuoi punti forza nei momenti in cui la critica entra in azione così da poterla contestare.

Così alleni la tua autoefficacia, aumenti la tua autostima, diventi più forte e più sicuro. Non arrenderti mai. Non permettere agli altri di decidere per la tua vita. Sviluppa la tua unicità ed individualità.

Il corso di autostima ti aiuta a ritrovare te stesso, in modo partico, rispettando i tuoi bisogni e i tuoi obiettivi.

Puoi chiamarmi o scrivermi troveremo insieme a soluzione migliore per te

Patrizia Marzola