Coltiva l'autostima in te stesso

L'autostima non è uno sforzo, non è il dirsi tutti i giorni "sei forte, sei bravo, vedrai che ce la fai". È semplicemente l'affidarsi alla propria essenza, al proprio sé, che sa cosa fare di noi e come portarci verso la nostra realizzazione più autentica.

Quante volte nella vita ti sei chiesto perché stai male, se sei una persona di valore, se potresti fare qualcosa per migliorare?

Se c'è un peccato mortale che commettiamo tutti i giorni è quello di non volerci bene. Non ci piacciamo mai abbastanza perché i "cattivi maestri" ci hanno insegnato che dobbiamo essere diversi da come siamo, che è necessario correggerci in continuazione, confrontarci di continuo con chissà quali modelli di riferimento, che spesso si rivelano più irragiungibili e stressanti di un miraggio nel deserto.

Questo corso pratico di autostima, che nasce dall'esperienza maturata in seno all'Istituto Riza, ti offre gli strumenti per far fiorire la tua essenza e il tuo benessere. In modo naturale e senza sforzo. Il libro è suddiviso in due parti. Nella prima troverai le regole per avere fiducia in se stessi, per affrontare con serenità e sicurezza tutte le esperienze della vita. Nella seconda, invece, ti forniremo le regole per stare bene anche con gli altri: in famiglia, con gli amici o con i colleghi. Alla fine di ogni percorso, ti proporremo un test di autovalutazione, per verificare quanto sei riuscito ad applicare e a "fare" tue le regole dell'autostima. Se, attraverso questo strumento di autoverifica, noti che hai ancora qualche dubbio, non scoraggiarti: prova tutti i giorni a rileggere i consigli che ti fanno stare bene e rientra ogni volta che puoi nella "stanza dell"autostima" e non avere paura di metterti alla prova.

INTRODUZIONE

Il tuo percorso parte qui, già da oggi

La prima cosa da fare, iniziando questo corso pratico, è capire quale significato ha per te la parola "autostima". Se sgomberi il campo dalle definizioni sbagliate, sarà più facile imboccare la strada giusta e stare meglio con te stesso e con gli altri. Nelle prossime pagine troverai gli strumenti da acquisire nel tuo percorso per acquistare più fiducia in te

Che cos'è per te l'autostima?

Autostima significa che tu ti senti bene adesso. Perché non rappresenta uno stato di perfezione ideale ma un modo naturale di star bene nella tua pelle

Autostima. Che cosa significa per te? Prova a rispondere di getto a queste domande: avere rispetto di te stesso? Considerarti una persona di valore? Volerti bene? Essere più sicuro? Non aver bisogno del consenso degli altri? Essere coerente rispetto ai tuoi principi? Avere fiducia nelle tue risorse? Piacerti? Accettarti di più? A una prima e superficiale lettura tutte queste definizioni potrebbero sembrare simili tra loro ma, se ci pensi bene, ognuna di esse tratteggia una specifica modalità per arrivare a stimare se stessi.

L'AUTOSTIMA NON È COERENTE Cambiare idea fa bene!

- Essere sicuri di sé, essere coerenti ai propri principi: è questa per te l'autostima? Credi sia possibile essere sempre sicuri o coerenti? Quante volte ti tormenti per una decisione da prendere o ti trovi in conflitto con te stesso?
- Se la tua definizione di autostima corrisponde a un'idea di sicurezza e coerenza, dovresti disistimarti a ogni tuo dubbio. Così l'autostima diventa uno stato faticoso da meritare: se non vacilli ce la puoi fare, altrimenti non ci riuscirai.

Attento a dire "di più"!

Ogni volta che pensi di non essere all'altezza, ti allontani dall'autostima. E allora, smetti di porti obiettivi sempre più ambiziosi ed evita il perfezionismo

Alcune definizioni, in apparenza scontate, alludono a uno sforzo costante: accettarsi di più, esser più libero, aver più fiducia in te stesso... Attenzione a quel "più": ogni volta che ti lasci affascinare da questa parolina diventi una facile esca del perfezionismo! Senza rendertene conto si radica in te l'idea che per autostimarsi bisogna soprattutto impegnarsi a migliorare sempre, senza mai mollare; un atteggiamento esistenziale che, proprio per la fatica che implica, rende sempre più arduo l'obiettivo che ti sei proposto e che sta sempre un po' più su rispetto a dove ti trovi tu. Qual è l'immagine che associ a quanto appena detto? La più probabile è una montagna oppure una scala infinita, che rimanda allo sforzo di essere sempre all'altezza della situazione.

NON DEVI MIGLIORARE - Tu vai già bene così!

- Se pensi all'autostima come a un traguardo spostato sempre più avanti, si forma in te l'idea che, per autostimarsi, sia necessario migliorare sempre. Un atteggiamento faticoso che sta sempre "un po' più su" rispetto alla situazione in cui ti trovi.
- Quale immagine associ a questo sforzo? Una scala infinita, che rimanda all'idea di dover essere sempre all'altezza. Mentre la visualizzi ti accorgi di come il corpo si irrigidisce? Le tue spalle non sembrano piegarsi sotto un peso invisibile ma costante?

Le parole sbagliate: allontanano l'autostima

Un vocabolario che evoca fatica e impegno ti fa sentire sempre sotto sforzo. Ecco perché è necessario che tu corregga anche il tuo linguaggio

n buon esercizio è quello di tradurre in sensazione fisica la risonanza delle parole con cui definisci l'autostima.

Prova a pronunciare le parole "obiettivo" o "traguardo": anche se la mente è eccitata dall'idea di misurarsi con una nuova prova, è probabile che il tuo corpo ne patisca l'impatto,
somatizzando il disagio con tensioni muscolari. Concentrati
sul corpo e cogli a livello fisico il potere delle parole: anche se al momento non ne hai del tutto la consapevolezza,
le parole creano stati d'animo, immagini e pensieri che si
condensano in sensazioni di malessere o benessere

QUANDO PARLI... ASCOLTATI Elimina i vocaboli inutili e quelli che ti feriscono

- Facci caso: ci sono parole che stancano, infondono nervosismo, ammalano; così come ci sono termini che pacificano, rinforzano, aiutano, guariscono.
- Impegnati fin da ora a prestare attenzione a quello che dici e, ogni volta che pronunci una parola, cerca di percepirne gli effetti sul tuo corpo e sulla tua mente.
- Uno dei primi effetti del corso sarà modificare la tua comunicazione: quando eviterai parole inutili, avrai la prova che qualcosa in te sta cambiando.

Sforzo e giudizio: devi starne alla larga

Se ti ostini a voler essere in un certo modo, per soddisfare le aspettative ti sentirai sempre sbagliato. L'autostima è libertà dai condizionamenti

Se poi per te autostima significa "avere rispetto di te stesso", ogni volta che commetti un'azione di cui ti vergogni la tua autostima si ridurrà; se per te autostima vuol dire "non avere bisogno del consenso altrui", quando hai bisogno di una conferma esterna o di una rassicurazione, solo per il fatto di chiederle, già ti stimerai di meno. Se la tua definizione di autostima è invece quella di "volersi bene", come ritrovarla quando ti sei antipatico o quando ti senti "tutto da rifare"? Se queste sono le tue definizioni di autostima, essa sembra esserti alleata solo quando funzioni al meglio, per abbandonarti quando invece sbagli o hai una prestazione mediocre.

L'AUTOSTIMA NON È FATICA Esci dalle gabbie dei modelli

- Lo sforzo continuo alla fine ti snerva. Se ti sei riconosciuto nelle precedenti definizioni di autostima, rischi di ritrovarti sempre in salita o di vivere in uno stato di sfida costante, dove ogni situazione si trasforma in un'occasione per competere, temprarti.
- Il paragone con i modelli genera tensione e, sotto sotto, ti condanna a un confronto permanente con gli altri, dove a farla da padrone sono i modelli standard: se stai nella media ti autostimi, altrimenti no.

Smetti di ricordare eventi ed errori del passato

Ora non pensare più a ieri: il passato genera solamente confronti, rimpianti e rimorsi. La scommessa è sentirsi bene adesso

Quando sei in difficoltà, owero proprio nel momento in cui avresti più bisogno di autostimarti, spesso ti ritrovi disorientato... In queste situazioni diventi facile preda di pensieri auto-lesivi: ti ritornano alla mente insuccessi del passato, dubiti di essere in grado di continuare a fare ciò che stai facendo; ti senti inferiore agli altri; sei sopraffatto dallo scoraggiamento. Chiedi allora un aiuto esterno, ti ripeti che poi tanto passa e si ricomincia; rispondi all'emergenza con un farmaco o con un'azione compensativa, per esempio mangiare un dolce, comprarti un abito... Tutti palliativi con cui cerchi di distrarti dal senso di inadeguatezza che, perché trascurato, va a cronicizzarsi in uno stato di scontentezza con cui convivi o che, nei casi peggiori si trasforma in ansia.

METTITI IN CONTATTO CON TE Soltanto così potrai sentirti davvero bene

- Autostimarsi significa sentirsi bene adesso. "Sentirsi bene" è diverso da "stare bene": comporta la percezione del proprio stato d'animo e il contatto con se stessi.
- Non farti spaventare dal termine "interiorità". È uno spazio protetto che sta dentro di te, cui puoi accedere quando vuoi.

Tieni a mente questi punti

O COSA VUOL DIRE PER TE AUTOSTIMA

Per prima cosa, sgombera la mente dalle definizioni sbagliate di autostima, per esempio "giudizio di valore", oppure "obiettivo da raggiungere": uscire da questi "recinti" mentali ti aiuterà a sentirti subito meglio...

O ATTENTO A QUANDO DICI "DI PIÙ"!

Ogni volta che dici "di più", quando ti imponi traguardi sempre più distanti e ambiziosi, ti proietti in una situazione di sforzo che non giova all'autostima. Smetti di valutare, di orientare e "pesare" la tua vita. Vedrai che leggerezza!

O LE PAROLE GIUSTE "NUTRONO" L'AUTOSTIMA

Le parole che usi possono favorire o danneggiare l'autostima: tutto quello che dici, infatti, alla lunga diventa quello che sei. Da oggi cerca di non dire più frasi del tipo: "Mi devo impegnare per...", "Cosa penseranno gli altri...", "Il mio obiettivo è..." ecc.

O BASTA SFORZI: VAI GIÀ BENE COSÌ COME SEI

Ti senti sempre dipendente dal giudizio degli altri?
Attento: così ti cali in uno stato di tensione continua che non ti aiuta certo ad autostimarti. E allora, liberati da condizionamenti e modelli...

O STAI NEL PRESENTE, NON PENSARE A IERI

Vivere l'autostima significa prendere distanza dalle esperienze del passato per poter accedere a uno spazio interiore, collocato nel presente, in cui ti senti bene. Una "stanza del benessere" che rinnova l'autostima.

L'ESERCIZIO DI PARTENZA

Trova la tua stanza dell'autostima

Socchiudi una porta ideale e immagina la tua autostima come se fosse uno spazio fisico reale, una stanza, un luogo che si trova già dentro di te. È l'ambiente più intimo e raccolto del tuo essere, quella stanza "tutta per te" che hai sempre sognato, che ti dà la sensazione di essere in un luogo sicuro e protetto

ENTRA NEL TUO SPAZIO SEGRETO - Qui spariscono tutti i disagi e le paure

Dentro di te esiste da sempre uno spazio segreto in cui svaniscono tutti i disagi, gli sforzi, i giudizi. Entrare idealmente in questo spazio è il primo e fondamentale passo per trovare l'autostima. Sappi che puoi entrarci in qualsiasi stato: quando sei felice o infelice, spaventato o coraggioso. Questa è la prima vera novità che contraddice le comuni definizioni di autostima: l'autostima è una possibilità di benessere sempre attiva, non condizionata dalla situazione che stai vivendo o dall'umore che hai.

Ora che sei dentro la stanza dell'autostima...

Adesso chiudi gli occhi e prova a mettere a fuoco la stanza, lascia che prenda forma lentamente dentro di te ed esplorala, un passo alla volta

Mettiti comodo, dove più ti piace, e guardati intorno. Sì, è proprio la tua stanza e solo tu puoi entrarci, tutte le volte che vuoi: per te la porta è sempre aperta... Inizia ad ambientarti: osserva i colori, le luci, i materiali che ti circondano e goditi questo stato di appagamento.

ADESSO CHIUDI GLI OCCHI - Prova a visualizzare l'autostima come un luogo concreto

Non sforzarti di mettere subito a fuoco la stanza: lascia che si definisca piano piano. Può essere una camera luminosa, con grandi finestre, o avere una luce soffusa. Può essere grande o piccola, arredata con il tuo o un altro stile. Con le pareti del colore che ti piace di più oppure bianche. Lascia che l'immagine si formi nella tua mente, ma non forzarla.

Durante il corso la tua "stanza" dell'autostima diventerà familiare

Diventerà per te un luogo familiare e, poco per volta, allineandosi con sempre maggiore aderenza al tuo "stile". Ora che sei entrato nella tua stanza, cerca di metterti comodo e fermati a prendere confidenza con il posto, così da arrivare a percepirlo come familiare.

Prendi confidenza con lo spazio dell'autostima

Entrare nella tua stanza significa sentirsi bene, essere a tuo agio con te stesso, fidarti di te. Ecco i consigli su come fare

Se ti osservi bene, ti sorprenderai delle volte in cui hai paura di sbagliare, di essere inadatto. Troppe volte, prima di agire, chiedi consigli a tutti, non ti fidi delle tue sensazioni, temi di essere "sbagliato".

Ti rendi conto della poca confidenza che hai con te stesso? Di quanto poco ti senti padrone di quella stanza che è la tua? Fidarti di te è il primo passo per trovare l'autostima: significa non giudicarti, accettarti come sei, come faresti con un amico.

CAMBIA COMPORTAMENTO Elimina questi atteggiamenti

- Metti in dubbio le tue scelte "Avrò fatto bene a telefonare?". "Sarebbe stato meglio non andarci?". Con tutte queste domande, l'autostima si allontana.
- Ti imponi infinite cautele prima di agire "È meglio che senta mia moglie". Se non agisci "di getto", sei fuori dall'autostima.
- Quando hai agito, chiedi agli altri un giudizio "Come sono andato?". Chi è condizionato dai giudizi non si auto-stima.

I vantaggi di chi si fida di sé

O NON TEMI PIÙ LA SOLITUDINE

Sperimentare quanto il tuo spazio interno possa essere accogliente e rigenerante ti fa comprendere come il tuo benessere (o il tuo disagio) non dipende dagli altri, ma dalla tua capacità di proteggere la tua interiorità. Sapere di poter entrare in ogni momento in un luogo protetto in cui sentirti bene, ti porta ad affrontare le difficoltà in modo più sereno. E inizi ad amare momenti di solitudine e di silenzio, che prima rifuggivi.

O NON DIPENDI PIÙ DAGLI ALTRI

Più ti senti a tuo agio nella stanza della tua autostima e più impari a essere tu legge di te stesso. Il bisogno di essere come gli altri viene pian piano soppiantato dalla necessità di essere in sintonia con la tua vera natura. Così impari ad attingere alle risorse di cui disponi senza disperderti in soluzioni di ripiego né "elemosinare" un ascolto che spesso non arriva.

O PERCEPISCI MEGLIO IL TUO CORPO

Meno distanza c'è tra te e la tua persona, meno rischierai di cadere nella tentazione di giudicarti. Se riesci a stare "dentro di te", impari a dare più rilevanza a "come ti senti adesso", piuttosto che al tuo passato, ai rimpianti, agli errori che hai commesso... Se poi impari a stare a tuo agio con te stesso, familiarizzi anche con i tuoi lati bui (l'indolenza, la rabbia, l'egoismo), che temi ti colpiscano all'improvviso. Prendere atto dei tuoi lati oscuri ti aiuterà a viverli.

Per stimarti devi essere presente alle tue azioni

È più facile di quanto tu possa pensare: significa portare la tua attenzione su te stesso e imparare a "sentirti" anche nei più piccoli gesti quotidiani

ai capito che la stanza dell'autostima esiste dentro di te. Accedervi è semplice: basta che tu sia presente a te stesso, che porti la tua presenza nelle azioni che fai, che ti ricordi di te mentre parli, cammini, mangi o lavori.

Perché ti accorgi di te solo quando stai male? - Prova a pensare a una tua giornata-tipo: ti alzi, ti lavi, ti vesti e poi fai colazione...

La sequenza delle azioni è così incalzante che sono rari i momenti in cui ti accorgi di te. Hai questa percezione di te solo quando vivi un disagio.

PENSA DI MENO E AGISCI

Solo così puoi entrare nella stanza dell'autostima

- A impedire un sano contatto con te stesso sono i pensieri che hai, così invadenti, così pressanti; le parole tue e degli altri che riempiono ogni spazio di silenzio... La senti tutta questa distrazione da te?
- Quando non sei presente a te stesso, tu non sei nell'autostima. Sei fuori dalla tua stanza. Cosa devi fare per essere presente a te stesso? L'unica soluzione è collocarti nel presente.

L'autostima è un'esperienza da vivere, non da capire

O DA OGGI, IMPARA A SENTIRE CIÒ CHE FAI

La presenza di te stesso è la prima regola su cui poggia l'autostima - Per questo la dovrai imparare e ti ci dovrai applicare senza stancarti. Ricordati sempre che l'efficacia dei consigli e degli esercizi dipende dall'attenzione con cui metterai in atto le regole che ti verranno suggerite.

O TRASFORMA L'AUTOSTIMA IN UNA DANZA

Considera le regole dei "movimenti" da imparare in una disciplina corporea, come la ginnastica - All'inizio ti sentirai forse scoordinato o contratto, ma a mano a mano che il movimento si farà corretto ti accorgeral di fare meno fatica. Continua a esercitarti ogni giorno.

O CAMBIA "POSTURA" AL TUO MODO DI VIVERE

Ogni regola dell'autostima può essere intesa come una nuova "postura"... dell'anima - Devi assumerla nei confronti di te stesso, degli altri, del lavoro, insomma, della vita. Così come le tensioni muscolari spariscono con un movimento corretto, i blocchi e i grovigli emotivi si scioglieranno con una postura interiore adeguata.

O SII MENO AUTO-CRITICO

Percepisci i tuoi stati d'animo - Essere in contatto con te stesso vuol dire percepire gli stati d'animo nel corpo, proprio come piaceri o dolori fisici: leggerezza, tensioni muscolari, dolore... Pensa al tuo stato così com'è ora: così non ti irrigidisci sui ragionamenti.