

Autostima per Donne che hanno poca fiducia in se stesse



## *AUTOSTIMA PER DONNE che hanno poca fiducia in se stesse.*

Benvenuta in questo E-BOOK che ti aiuterà a **valutare ed eventualmente a migliorare** la tua **AUTOSTIMA**. Se sei una donna, ma anche se sei un uomo ☺

Abbiamo comunque deciso di dedicare degli ebook specifici sia alle donne che agli uomini che agli over 50 (entrambi in uscita il prossimo mese) perché i condizionamenti che intervengono nella costruzione e nel mantenimento del livello di stima e fiducia in te stessa/stesso sono spesso diversi, a seconda che tu sia una donna, un uomo, o che tu abbia già fatto il famoso giro di boa. Ma andiamo per gradi....

Se sei capitata per caso in questo Ebook puoi andare sul sito [www.EnergeticaMenteAutostima.com](http://www.EnergeticaMenteAutostima.com) per vedere chi siamo e cosa facciamo, qui ti accenno solo al fatto che siamo due sorelle che da decenni si occupano di crescita personale. Il cuore di EMA è nei suoi perTEcorsi, Percorsi di crescita 1 to 1 per conoscere meglio te stesso, i tuoi sogni ed imparare a realizzarli. Attenzione: NON sono percorsi o sedute di psicologia o psichiatria! A noi piace definirli percorsi di consapevolezza delle proprie capacità e nei quali mettiamo a disposizione del singolo corsista, attraverso incontri personalizzati via skype o wapp, la nostra esperienza e tutti quegli "attrezzi" che ti permettono di superare le tue specifiche difficoltà e migliorare le tue aree personali e professionali.

Anche per farci conoscere, produciamo un sacco di materiale informativo e formativo, ossia che informa ma che ti permette anche di formarti, cioè migliorare qualcosa di te che in questo momento ti sta creando malessere. Sono Ebook, Audio e Videocorsi, che mettiamo a disposizione di tutti quelli che cercano e ci trovano, in modo gratuito, come appunto questo Ebook.

Il nostro pallino è proprio *l'autostima perché siamo convinte che se ne parli molto ma si faccia ben poco per migliorarla* davvero, sia a livello scolastico che quando siamo adulti,.

E si vede nella vita di tutti i giorni, dai fenomeni di bullismo, alle dipendenze da alcool e altro, fino ad arrivare agli odi e alle intolleranze.

**Eppure se tutti avessimo un buon rapporto con noi stessi, avessimo fiducia nelle nostre forze, ci amassimo a prescindere dal risultato di quel giorno, sarebbe molto più facile avere un buon rapporto anche col resto del mondo.**

Ecco come nasce anche **Autostima per Donne**, non perché gli uomini non abbiano problemi di autostima, anzi, il prossimo Ebook sarà proprio dedicato a loro, all'**autostima maschile**, ma perché culturalmente siamo ancora divisi e uomini e donne hanno programmi mentali diversi che vanno ad influenzare differentemente la loro autostima.

In questo Ebook andremo a vedere che succede alle donne che non si stimano abbastanza, cosa fare per evitare i pericoli da scarsa autostima e, soprattutto, qualche suggerimento pratico per aumentarla.

Prima di tutto mettiamoci d'accordo su cosa è l'Autostima.

**È un processo continuo durante il quale tu valuti te stessa.**

In base a cosa ti valuti? In base ad **auto-percezioni** di tutto quello che ti succede paragonato ai tuoi punti di riferimento. Un esempio pratico: sei una ragazza di 20 anni alta 1,65 e pesi 70 kg. Se sei in Italia ti stimi sovrappeso e la tua autostima sarà abbastanza bassa: sai che i ragazzi preferiscono quelle alte e magre. Se sei in un paese africano la tua autostima sarà alta: sai che gli uomini preferiscono le donne formose perché il grasso in eccesso viene considerato simbolo di benessere.

Quindi, care le mie donne, cominciamo a comprendere che **l'autostima è molto relativa** e dipende dai **modelli** che la nostra società ci impone, sia da un punto di vista fisico che mentale. Questi modelli sono a volte stereotipi a cui spesso non sentiamo o non vogliamo appartenere, ma per essere accettate...

Lo sappiamo che **essere accettate** da chi ci sta intorno è importante, visto che fa parte di uno dei bisogni essenziali dell'essere umano che lo psicologo americano **Maslow** ha descritto così bene nella sua piramide. **Siamo animali sociali**, sentiamo il bisogno di appartenere al clan, di essere quindi accettati dalla nostra comunità, anche se dovrebbe sempre subentrare il buon senso e questo nostro bisogno di approvazione non può essere più forte **dell'amore verso noi stesse e i nostri valori**.

Quindi ok, siamo d'accordo sulla definizione generica dell'autostima, e già da ora cominciamo a mettere dei paletti, a non permettere alle esigenze di una moda passeggera di farci vivere paragoni che potrebbero abbassare o ledere la nostra autostima. Perché stiamo parlando di una cosa molto importante nella vita di ogni singolo individuo.

**Attraverso la tua autostima infatti tu valuti le tue potenzialità e le tue capacità. Dalla fiducia che hai in te stessa dipendono in gran parte i tuoi risultati, la tua sicurezza nell'intraprendere nuove cose, il rispetto e l'amore che provi per te.**

In altre parole l'autostima è un ingrediente importante, se non quello fondamentale, nella "ricetta" per il benessere e l'autorealizzazione in ogni area della tua vita.

Nonostante ciò, spesso ci capita di non prenderla nemmeno in considerazione, anzi, magari permettiamo ad una esperienza passata, ad un momento in cui ci sentiamo tristi, ad una persona che ci da, spesso superficialmente, un giudizio negativo, di farci **perdere fiducia in noi stesse**.

E quasi senza accorgerci ci ritroviamo con un livello minimo di autostima, e tutto diventa più difficile. Scommetto che è capitato anche a te qualche volta. Può capitare a tutti, la cosa importante è esserne consapevoli e non permettere alla situazione esterna momentanea di essere più forte della nostra autostima. *Abbiamo costantemente bisogno di avere fiducia in noi stesse, quindi assolutamente vietato andarsene in giro con un livello basso di autostima, sarebbe come partire per un lungo viaggio con un'automobile in riserva.*

Ma come fai a capire a che **livello** è la tua **autostima**? Come fai a capire se sei in riserva?

Qui di seguito c'è un **test** molto semplice, rispondi con sincerità, i risultati non li vede nessuno ☺

Leggi i seguenti esempi e dai un voto, da 1 a 3:

1 se la situazione si è presentata una sola volta negli ultimi 6 mesi, 2 se si è presentata 2 volte negli ultimi 6 mesi e 3 se si è ripetuta più frequentemente. Pronta? Cominciamo!

1. Ti sei ritrovata, parlando fra te, a darti della stupida perché hai sbagliato qualcosa... della cretina perché non ti sei comportata come avresti voluto ... della imbecille perché ti sei come al solito dimenticata di... questo modo di auto-offenderti si chiama self talk negativo ed è molto pericoloso per la tua autostima. Prova a pensare quante volte ti è successo. E poi cerchia la risposta più adatta a te.

1

2

3

2. Ti capita di sentirti triste senza che ci sia una valida ragione; magari ti vengono le lacrime agli occhi senza un perché.

1

2

3

3. Ti sei ritrovata a distorcere la realtà in negativo? Per esempio un'amica ti ha promesso di richiamarti per prendere accordi per andare insieme al cinema, non l'ha fatto e tu ti sei ritrovata a pensare che non le importa nulla di te e poi hai scoperto che invece aveva avuto un contrattempo. Questo è solo un esempio, valuta la domanda principale, ossia il distorcere le cose che ti capitano pensando subito in negativo (come se tu non meritassi il meglio)

1

2

3

4. Riesci a pensare in negativo anche quando non ce n'è assolutamente ragione, sei diventata una seguace della legge di Murphy, te li ricordi quei libretti pieni di frasi terribili? La più famosa era: "se qualcosa potrebbe andar male lo farà".

1

2

3

5. Qualunque risultato tu riesca a raggiungere non è mai abbastanza per farti dei sacrosanti complimenti, anzi, lo senti quasi come "una piccola cosa" perché avresti potuto certamente fare meglio.

1

2

3

6. Ti guardi allo specchio e proprio non ti piaci. I tuoi punti di forza (le gambe, il sorriso, lo sguardo, i capelli...) sono praticamente invisibili e riesci solo a vedere le cose che non vanno.

1

2

3

7. Hai la sensazione di non valere, di non essere all'altezza di... Ti è mai capitato di sentirti così insicura di fronte a qualcosa che volevi fare che hai continuato a rimandare fino a che non ne hai più fatto nulla?

1

2

3

8. Sei super-sensibile a quello che ti dicono. Ogni commento un po' negativo o qualunque critica, anche se fatta in modo costruttivo, ti fa stare male.

1

2

3

9. Ti capita a volte di avere paura che ti possa capitare qualcosa di brutto, accompagnata dalla sensazione di non avere il potere o la capacità di cambiare le cose?

1

2

3

10. Senza che ci sia un valido motivo provi della rabbia e ti capita di pensare che non gliene frega niente a nessuno di te, e questo ti fa incavolare da matti. Tieni questa rabbia mista a sofferenza dentro di te, e poi esplodi, magari con una persona che non c'entra nulla.

1

2

3

11. Cerchi di compiacere agli altri perché senti che in questo modo ti vorranno più bene. Poi però, a volte, ti senti usata.

1

2

3

12. Ti fanno un complimento per qualcosa che hai detto o fatto e tu sorridi e poi minimizzi (frasi tipo "Ma va, non ho fatto niente di speciale"; "ma figurati, ci ho messo solo un minuto")

1

2

3

Risultato del test: non c'è bisogno di tirare fuori la calcolatrice, basta che dai un'occhiata a quanti 1, a quanti 2 e a quanti 3 hai cerchiato. Se ci sono più 1 vuol dire che hai un'autostima abbastanza

buona, ci si può comunque lavorare perché la fiducia in se stessi dovrebbe sempre essere in costante aumento, ma sai che ci puoi già contare. Hai più 2? Un'autostima con un po' di alti e un po' di bassi, basta lavorarci un po' su per capire e correggere quei lati che ti vedono più in carenza di fiducia in te stessa. Una sequela di 3: rimboccati le maniche, la tua autostima è proprio bassina, ma basta dedicarle un po' di impegno, dedizione ed esercizio e il livello aumenterà presto e sarai tu la prima a rendertene conto.

### ***È assolutamente vitale avere e mantenere un buon livello di autostima!***

Purtroppo la scarsa autostima, non solo ti fa sentire spesso a disagio, non solo ti rende più faticose le decisioni e le azioni di ogni giorno, ma se non ci poni rimedio si rischia di creare un circolo vizioso. Quello che succede in pratica è che **se tu non hai una buona fiducia in te stessa, ogni azione che intraprendi ti vedrà insicura e poco incisiva**, quindi i risultati potrebbero essere scarsi e scarsi risultati vanno inevitabilmente a diminuire ancora di più la tua autostima! Quindi vedi che non è che se hai una autostima bassa puoi far finta di niente, te la tiene e tutto finisce lì. Purtroppo no, perché comunque sei viva e quindi fai delle cose, prendi delle decisioni, ottieni dei risultati e quelli, in un modo o nell'altro, vanno ad incidere sulla stima che hai di te stessa. Si crea quindi un circuito che può essere **virtuoso** se hai una buona autostima (risultati positivi che vanno ad aumentarla) o **vizioso** se la tua autostima è bassa (risultati mediocri che vanno a diminuirla)

Ecco un esempio pratico di un tipico atteggiamento femminile di poca autostima e come questo atteggiamento la fa diminuire ulteriormente: stai vivendo la tua vita normale, quindi probabilmente sarai sempre di corsa, fra lavoro, casa, famiglia, mille impegni a cui riesci, come un equilibrista, a far fronte. Diciamo magari non a tutti e 1000. Diciamo che oggi sei riuscita a sistemarne 990. Arrivata a sera, prova a chiederti, su cosa focalizzerai la tua attenzione (magari aiutata da un marito un po' poco comprensivo e figli un po' tanto pretenziosi) se la tua autostima è bassa? Sulle 990 cose che hai fatto o sulle 10 che non sei riuscita a infilare nella tua giornata?

Quante volte una donna si alza per prima, prepara la colazione, gestisce le uscite di casa, poi va anche lei a lavorare, riesce a fare la spesa, si organizza per portare i bimbi in piscina, torna a casa, prepara la cena, fa fare i compiti, mette a letto i pargoli... Forse che qualcuno le dice grazie? Magari anche sì, ma è la donna stessa che non sa apprezzare tutte queste meravigliose cose che risolve ogni giorno! Però, se la stessa donna, questa sera, volesse prendersi del tempo per se stessa, magari per leggersi questo ebook, come sarebbe la reazione in casa? Ma come, la mamma non cucina stasera??? ☺ E sarebbe poi la stessa donna anche a sentirsi in colpa! Sono una donna e so benissimo quanto siamo brave noi donne a crearci mille sensi di colpa! E, fra l'altro, tanti sensi di colpa sono un altro segnale di scarsa autostima.

***Donne, rompiamo questo schema, dobbiamo arrivare a riconoscere i nostri punti di forza e i nostri punti deboli, essere fiere dei primi e perdonarci i secondi, senza che questi punti deboli ci facciano sentire inadeguate a 360°.***

Qualche parola in più la merita appunto l'inadeguatezza. È un bruttissimo stato d'animo essenzialmente dovuto all'autostima che è arrivata a livelli molto bassi. E a questi livelli si rischia molto, sia da un punto di vista personale che professionale. Non si tratta più di essere timide o poco intraprendenti, qui rischiamo di rovinarci la vita.

Ci sono donne che vivono gli "errori", che son cose normali e che succedono a tutti, in modo particolarmente drammatico: basta una cosa che va male e vedono nero anche tutto il resto. Praticamente l'attenzione selettiva è talmente indirizzata verso il "non essere adeguata" che quando quel giorno qualcosa va male, poi anche tutto il resto sembra andare male, anche se non è vero. Magari in quel momento si è fatto un errore sul lavoro, ma l'amore va bene, la salute anche e la vita sociale ci sorride. Come non esistesse, non si riesce a vedere la parte bella, anzi, si tende a trovare i problemi anche nelle cose che vanno alla grande.

Certe volte davvero permettiamo ad **una sola cosa** che non va bene di rovinare tutto il resto.

Se ti senti inadeguata....

Incominci a camminare con le spalle curve e il viso triste...

Le tue paure cominciano a trasformarsi in fobie. Ti blocchi davanti ad ogni scelta...

Hai paura del giudizio degli altri...

Arrivi a confondere "ho fallito" con "sono una fallita", due concetti molto diversi. Sei d'accordo?

Ti chiudi in te stessa e potresti perfino arrivare a pensare ad atteggiamenti autolesionistici, come sono per esempio alcuni disordini dell'alimentazione che si stanno diffondendo sempre di più. Non per altro i medici usano il livello di autostima come una delle condizioni psichiatriche per la diagnosi di depressione. E oggi finalmente è chiaro a tutti che la depressione non è una forma di pigrizia, ma una malattia seria!

E adesso fermiamoci se no viene a me la depressione ☺ Va beh, a parte le battute per sdrammatizzare un po', in questi paragrafi ho calcato un po' la mano perché volevo che passasse un concetto:

LA TUA AUTOSTIMA NON E' COME UN ACCESSORIO DI MODA CHE PUOI AVERE O NO, E NON TI CAMBIA MOLTO.

LA TUA AUTOSTIMA E' FONDAMENTALE PER LA TUA FELICITA' COME LO E' IL RESPIRARE PER LA TUA VITA!

Sono certa di averti convinta, quindi partiamo con l'azione: **cose da fare per migliorare la tua autostima!**

Qualunque sia il tuo tipo di autostima.



Potresti aver avuto un buon livello di autostima ma essere poi caduta in un periodo di bassa autostima in seguito ad una situazione che ti ha particolarmente colpita.

Potresti essere una donna con una grande sfiducia in te stessa, e che si sente inadeguata in ogni campo.

Potresti avere problemi di autostima "a macchie", cioè ti senti sicura di te in uno specifico campo e insicura in un altro. Tipico per esempio di chi si butta nel lavoro perché lì si sente realizzata e sicura di sé e torna a casa sempre più tardi perché invece nella sua vita di relazione non si sente bene e non sa che decisioni prendere.

Qualunque sia la tua difficoltà nell'aver piena fiducia in te stessa, sarai d'accordo con me che non puoi permettere al **circolo vizioso SFIDUCIA IN TE STESSA -> AZIONI MEDIOCRI -> RISULTATI BRUTTI -> AUMENTO DELLA SFIDUCIA** di continuare ad autoalimentarsi rendendo la tua vita difficile e poco serena.

**Tu meriti una vita felice**, ficatelo in testa!!! ☺

Ok, quindi come la recuperi una buona e sana autostima? Alzandoti ogni giorno, guardandoti allo specchio e dicendoti che tu sei bellissima, bravissima, e che ti ami da morire...

Non servirebbe a molto vero?

Perché la tua sensazione di sfiducia è così reale per te che potrebbe dirti queste cose anche lo Spirito Santo (o l'entità in cui credi profondamente) e comunque non ci crederesti. **La tua realtà è che TU NON TI STIMI, punto.**

La tua realtà... ecco partiamo da qui.

**Tu lo sai vero che la realtà non esiste?**

O meglio, diciamo che la realtà è una nostra percezione. Come dice una regola molto interessante della PNL (Programmazione Neuro Linguistica) "**La mappa non è il territorio**" che, in altre parole, vuole dire che ognuno di noi dà una interpretazione della realtà, che quindi non è la realtà in assoluto.

Facciamo un piccolo esempio pratico: stai prendendo il caffè al bar, seduti ad un tavolino, 3 ragazzi sembra ti indichino e poi parlottano fra loro e si mettono a ridere. Tu ti guardi e ti accorgi che un po' di zucchero ti è caduto sul cappotto, lo spazzoli via veloce pensando che hai fatto la solita figura da barbina e che quelli stanno ridendo di te. FACCIAMO UN FERMO IMMAGINE e andiamo a fare un'analisi più attenta: chiediamo ai ragazzi perché ridevano e loro rispondono che hanno indicato il barista, che è un loro caro amico, e che lo hanno preso in giro fino ad un attimo prima (poi una signora elegante (TU) era entrata e quindi avevano smesso) ma non riuscivano a smettere di ridere ripensando allo scivolone che ha fatto solo qualche minuto prima e a come fa finta di niente anche se deve aver preso una di quelle botte....



Ecco, in questo esempio abbiamo visto come la mappa non è il territorio: la tua mappa era che i ragazzi stavano indicando e ridendo di te (che è diventato un senso di imbarazzo seguito da un self talk negativo che fa male all'autostima) mentre la realtà era che i ragazzi stavano parlando e ridendo del loro amico barista.

La stessa cosa potrebbe succedere alla fiducia che hai in te stessa. Che valore le dai? Quanto è grande? Ma quella è la misura reale o è la tua personalissima mappa? Capita che dopo un periodo di delusioni o di problemi non risolti, senti di avere davvero poca autostima. In realtà la tua capacità di affrontare in modo costruttivo la tua vita potrebbe essere ad un buon livello, ma la cosa non ha importanza perché, come diceva il vecchio H.Ford: "Che tu creda di farcela o che tu creda di non farcela, hai comunque ragione". Quello che conta è quello che tu credi, e se credi di non essere capace, di non essere all'altezza, di essere troppo poco.... per... questo è quello che succederà.

**La percezione che tu hai della tua autostima è fondamentale, ma essendo appunto una percezione e non la realtà, possiamo andare a lavorarci sopra, ed è quello che faremo!!!**

Qui di seguito troverai 4 esercizi, ognuno dei quali è già di per sé potente, se poi li fai tutti e 4 insieme, immagina l'effetto. Ovviamente ne puoi anche scegliere uno solo, vedi tu. Però mi chiedo: se desidero fortemente imparare a ballare il tango e 4 ballerini famosi si propongono per insegnarmi i loro trucchi segreti, perché mai dovrei sceglierne uno solo?

La sento già la tua risposta... "Eh, bisogna anche avere il tempo..." Ma se non sai ancora quanto ci metterai a fare gli esercizi? Che fai, metti le mani avanti? ☺

In realtà questo che ti sto dando è l'ultimo suggerimento prima di passare agli esercizi: per facili, semplici e brevi che ti possano sembrare, ricordati che comunque ti fanno uscire dalla tua comfort zone e quindi il tuo cervello rettiliano cercherà di metterti i bastoni fra le ruote. Ricordati che lui odia ogni tipo di cambiamento e non è fatto per capire che quel cambiamento potrebbe essere proprio quello che ti aiuta ad essere felice.

Quindi armati di pazienza, sorridi al tuo rettiliano, e inserisci nella tua routine gli esercizi qui sotto. Per quanto tempo? Diciamo che gli studi in merito parlano di circa 1 mese per far sì che una nuova abitudine diventi appunto abitudine e possa essere portata avanti senza nessuna fatica e possa, soprattutto, andare a sostituirla una vecchia che tagliava letteralmente le gambe alla tua autostima.

Buon lavoro!!!

## ESERCIZIO 1

Cosa fare, perché e quando.

Cosa fare è semplice e difficile insieme. Dipende da quanto bassa è la tua autostima, potrebbe volerci un po' il primo giorno, ma poi sarà velocissimo.

Si tratta di fare una **lista dei tuoi Talenti**. Prendi un pezzo di carta, possibilmente bello colorato, e che possa poi stare comodamente piegato nel tuo portafoglio. E poi **resta seduta a quel tavolo fino a che non ne hai scritti almeno 15**. Sono troppi? Mammamia... ☺ Credimi non sono tanti e sono pronta a scommettere che fra un mese ne aggiungerai altri. Per ora comincia e non pretendere di trovare talenti alla Einstein, non c'è bisogno di scrivere "sono brava a calcolare a mente il valore della radice cubica di un numero...". Qui parliamo di talenti della vita di tutti i giorni, dei tuoi punti di forza, delle cose che ti viene bene fare, a prescindere dal valore (sempre soggettivo) che tu gli stai dando.

Facciamo un esempio: "sono brava a fare le torte". È un talento, vero? Dici di no? Se tu sapessi quanto darei io per essere brava a fare le torte. Certo che è un talento, ma siccome la tua autostima è bassa quello che tenderai a fare sarà sminuire le cose che tu sei capace di fare e aumentare l'importanza delle cose che gli altri fanno e tu non sai fare.

Ma sai quante cose anche io non so fare? Per esempio non so andare in parapendio, e sinceramente nemmeno mi interessa molto. Quindi anche se non lo so fare la mia autostima sta bene lo stesso. Certo, se invece mi piacesse da matti, dovrei impegnarmi ad impararlo. Però ricordati, gran parte delle cose che non sai fare è perché o non ti servono o non ti interessano, quindi per favore, non usarle per sentirti incapace di mettere giù la lista dei tuoi talenti...

*... sono gentile con i clienti; guido bene e con prudenza; sono amica dei miei figli; riesco ad ascoltare le mie amiche e a dargli buoni consigli; ho il pollice verde...*

Una volta fatta la tua sudata lista, **leggila almeno 3 volte al giorno** e, quando ti viene in mente (e ti verrà in mente) aggiungi i talenti che ti eri dimenticata quando l'hai scritta la prima volta.

A cosa serve questo esercizio? A controbilanciare la tua abitudine a sottostimare le tue qualità! Perché leggerlo tre volte al giorno e per 30 giorni? Perché quello da convincere che tu vali non è il tuo cervello razionale ma **la tua mente inconscia** che vive di abitudini e ha bisogno di ripetizione per imparare bene (quante volte sei andata in bicicletta prima di saperci andare ad occhi chiusi?)

## ESERCIZIO 2

Cosa fare, perché e quando.

Cambiare il tuo **dialogo automatico interno**. Cosa intendo? Prova ad ascoltarti... cosa ti dici

quando per esempio esci di casa e ti accorgi che hai dimenticato le chiavi della macchina sulla mensola d'entrata? Cosa ti dici quando stai cucinando la sera e ti rendi conto che non hai comprato il sale e ora sei rimasta senza? Cosa ti dici quando per la fretta inciampi e rischi di finire stesa per terra? Cosa ti dici quando arrivi in ritardo a prendere i bambini in piscina?

Prova a pensarci.... Immagino che anche tu parta con una **sequela di impropri** tipo... "Ecco, sono la solita stordita... ma che memoria di merda.... Ma posso essere più cretina... sono proprio un'inetta..." Questo tipo di dialogo si chiama **Negative Self Talk**, ossia dialogo che facciamo con noi stesse e che è negativo.

Quanto male pensi che possano fare queste frasi alla tua Autostima? Tanto! Ti assicuro, tanto, anche perché **queste critiche arrivano dalla persona di cui, in qualche modo, più ti fidi, ossia te stessa.**

Già c'è un mondo là fuori che ci spaventa e ci fa sentire piccole come delle formichine, perché dobbiamo darci addosso anche da sole?

### **Perché dobbiamo essere le nostre peggiori critiche?**

Con questo non voglio dire di eliminare in assoluto l'autocritica, anzi. L'autocritica, quando è costruttiva, è molto utile. Ma non possiamo certo definire utile autocritica il self talk negativo. Quello serve solo ad aumentare il nostro senso di **inadeguatezza** nei confronti della vita, partendo però da situazioni davvero ridicole e che non hanno certamente un peso così importante.

Solo perché ti sei dimenticata le chiavi o di comprare il sale o hai corso e sei rimasta intrappolata nel traffico, ti devi riempire di impropri?

Eppure lo facciamo, prova ad ascoltarti, vedrai che anche tu cadi in questa brutta abitudine.

Cosa facciamo per evitare gli **effetti negativi del self talk**? Ecco qui l'esercizio: almeno una volta al giorno, quando ti accorgi di questo tipo di dialogo, **cambialo immediatamente!**

Facciamo un esempio per rendere tutto più chiaro: diciamo che ti sei dimenticata di comprare il sale. Invece di darti della stupida, fermati un attimo, sorridi e ripeti dentro di te una frase del tipo *"Mi sono dimenticata di comprare il sale, cose che capitano, soprattutto se hai mille altri impegni. Adesso sono alla vicina per chiederne un po' e domani compro una bella lavagnetta con i fogli staccabili così aiuto la mia memoria, che già fa un sacco di lavoro, a proposito, grazie memoria, sei proprio eccezionale, a ricordarmi ogni giorno quasi tutte le cose che devo comprare"*

Ti sembra ridicolo? Hai ragione, un po' lo è, ma meglio. Perché quando ridiamo produciamo **endorfine**, che sono molecole che aiutano in tante cose, fra le quali quella di avere buone idee ☺

Questo esercizio ti aiuta a smetterla di auto-criticarti in continuazione e senza nemmeno

accorgertene. Ti assicuro che i primi giorni sarà difficile anche solo accorgerti che hai del self talk negativo, ma una volta iniziato, già dopo un paio di settimane, vedrai diminuire in modo netto questo tuo dialogo interno negativo e **la tua autostima ne trarrà beneficio**.

### ESERCIZIO 3

Cosa fare, perché e quando.

Questo terzo esercizio ha in qualche modo a che fare con l'esercizio precedente. Si chiama "**Non dare per scontato**" ed è nato da una discussione che ho avuto anni fa con una mia corsista alla quale stavo appunto parlando del self talk negativo. Era una persona che ne faceva un grande uso, perfino quando parlava con me, durante le nostre lezioni, si ritrovava spesso a ripetermi cose tipo "Ah scusa, mi son dimenticata, che scema che sono; puoi ripetere che non credo di aver capito bene, sai che non sono una cima; Skype ha smesso di funzionare e sono andata nel panico perché io son proprio negata per sto cose..." Quando le proposi la tecnica del nuovo dialogo interiore positivo mi sembrò titubante e alla fine mi disse "Ma io mi sono davvero dimenticata di mandarti i miei compiti, davvero sono negata per le cose elettroniche, quindi quello che mi dici di fare è... mentirmi..."

Sai cosa gli risposi? "Sì, ti chiedo di dirti qualche piccola bugia, sono bugie bianche, visto che servono, senza far del male a nessuno, a migliorare la tua autostima e quindi la tua vita, anche perché... prova a pensarci... **così come ti critichi ogni volta che sbagli qualcosa, stai facendoti i complimenti per tutte quelle cose che fai bene, o invece quelle le dai per scontate?** Se ti fai i complimenti per tutte, ma proprio tutte, le cose che fai bene allora ok, permettiti anche qualche critica, perché l'ago della bilancia della tua autostima sarà inevitabilmente verso l'alto. Però riflettici onestamente: quante cose hai fatto bene da quando ti sei svegliata? Ti sei alzata bene, ti sei lavata bene, hai preparato la colazione bene, hai sistemato la casa bene, hai guidato bene, hai lavorato bene... Però è vero che tutte queste cose le dai per scontate? E perché dovresti? Non sono scontate, per fare ognuna di queste cose ti sei impegnata e tutt'ora ti impegni, perché quindi non esserne fiera?"

Ecco quindi in cosa consiste l'esercizio: ogni sera dedicati **10 minuti** a scrivere sulla tua agenda almeno **10 cose** che hai fatto molto bene durante la giornata e **NON DARLE SEMPRE PER SCONTATE!!!** Ma anzi, rileggile e **FATTI UN SACCO DI COMPLIMENTI!!!**

### ESERCIZIO 4

Cosa fare, perché e quando.

Una delle cose che spesso succedono alle donne con una bassa autostima è quella di **cercare di compiacere**. Cosa intendo? Sto pensando ad atteggiamenti che in passato, a volte, ho avuto

anche io, "vittima" dei tipici condizionamenti al femminile. Mi ricordo quando accompagnavo mio marito a pescare: a livello profondo odiavo quelle domeniche, primo perché stare a guardare un galleggiante per ore non era proprio la mia massima aspirazione e poi odiavo veder morire degli esseri viventi. Però non solo lo facevo, ma quasi mi convincevo che lo facevo con gioia.

Adesso prova a pensare a te stessa: negli ultimi mesi ti è capitato di fare qualcosa che proprio non ti andava di fare, ma comunque l'hai fatto, per rispondere a quella sottile credenza che più o meno recita "Se faccio questa cosa poi lui/lei/loro mi apprezzeranno e mi ameranno"?

Prima di tutto ricordiamoci che **qualcuno ci ama (se parliamo di amore vero) per chi siamo e NON per quello che facciamo.**

Seconda cosa: non voglio certo dire di diventare dei mostri di egoismo e smetterla di fare cose che sappiamo portano gioia e piacere alle persone che amiamo, ma solo quando questo porta gioia anche nella nostra vita e senza aspettarci per forza qualcosa in cambio.

Terza cosa... l'esercizio! **Ogni giorno dirai almeno un NO** a qualcosa che non vuoi fare, che non ti sembra giusto fare, che non ti porta ne' vantaggi reali ne' benessere mentale o fisico. Insomma un NO a qualcosa che sai stavi per fare solo per compiacere qualcuno. Anche perché a forza di dire SI ci riempiamo la giornata di impegni che spetterebbero agli altri col rischio di fare del male anche a loro. Un esempio chiaro? Mettere in ordine la camera di tuo figlio che va già al liceo!!! Fai male a te e anche a lui, che ormai la prende come una cosa scontata e, non solo non te ne sarà grato, ma magari la pretenderà anche quando sarà all'università ☺

*Pronta a fare gli esercizi o ti stai chiedendo se ti porteranno via troppo tempo?*

Perché investire un po' di tempo per fare questi esercizi? Esiste forse un investimento migliore di quello fatto per creare e mantenere sempre alta la fiducia nelle tue capacità, nelle tue potenzialità, insomma, la tua autostima?

Credo che tu sia convinta che **una buona autostima sia indispensabile in ogni area della nostra vita**, per affrontare le difficoltà con allegria, dalle piccole cose di tutti i giorni a quelle più grandi.

*Aver fiducia in te stessa ti aiuta ad avere successo nel piccolo obiettivo di questa mattina come nel tuo progetto più ambizioso.*

Però fare degli esercizi ci porta fuori dalla nostra routine, ma è proprio quella **routine** che, se senti che la tua autostima è bassa, deve essere in parte cambiata. Pensaci... se le scarpe ti fanno male le cambi ☺ Se la tua percezione di quanto vali ti va stretta, cambiala. Questi semplici esercizi ti aiutano sia a fare questo che a renderti conto che non è poi così difficile uscire dalla

propria **comfort zone**.

Non smetterò mai di ripetere che non siamo nati con 1 kg o 1 tonnellata di Autostima, sono le esperienze e i condizionamenti, ripetuti abbastanza volte da diventare automatici, che settano il nostro livello di fiducia in noi stessi. Se non ti vanno bene puoi sostituirli, con altri più produttivi, che però hanno bisogno di esercizio e ripetizione per diventare forti.

La differenza la fai tu. Se sei d'accordo con quanto detto puoi fare 2 cose: dirti che è proprio vero, chiudere l'ebook, pensare agli esercizi per un paio di giorni e poi, troppo presa dalle 1000 cose da fare, te ne dimentichi presto; o puoi pensare che ti ritrovi in quanto è stato detto, ti appunti gli esercizi sulla tua agenda e li fai per 30 giorni. La differenza sarà, credimi, notevole.

Io gli esercizi te li ho dati, ora tocca a te.

## Buona Autostima!

*Patrizia e Nicoletta Salvini - EnergeticaMenteAutostima*

*Questo ebook fa parte della nuova collana di ebook gratuiti di EnergeticaMenteAutostima*

<http://energeticamenteautostima.com>

Per informazioni riguardanti i nostri perTEcorsi, percorsi personalizzati e su misura per te, che si svolgono via Skype, 1to1, un coach per un unico corsista; o per i nostri percorsi Relax&Consapevolezza, per una vacanza davvero diversa alle Canarie, vai al link

<http://energeticamenteautostima.com/pertecorsi/>

o scrivi a

[energeticamenteautostima@gmail.com](mailto:energeticamenteautostima@gmail.com)