

L'autostima è una componente essenziale del benessere psicofisico, della serenità mentale e di un approccio positivo alla vita.

L'autostima favorisce l'opinione positiva di sé, genera aspettative positive, comportamenti efficaci e buoni risultati, sviluppando ulteriore autostima.

L'autostima facilita i rapporti sociali e famigliari.

Genitori dotati di buona autostima, crescono bambini più sani e gioiosi e creano famiglie più equilibrate, mature e collaborative.

Regole per sviluppare l'Autostima:

- Evitare il confronto inutile e i paragoni.
- Valorizzare le proprie ed altrui differenze.
- Aprirsi agli altri.
- Evitare il perfezionismo.
- Cercare il positivo.
- Prendersi cura del proprio aspetto.
- Mettersi alla prova.
- Evitare il dialogo interno non finalizzato.
- Non prendere tutto sul personale.
- Non prendere le cose troppo seriamente.
- Agire secondo i propri valori.
- Sviluppare la creatività.

Prova a leggere questa dichiarazione di autostima.

Io sono io. Io sono (dire il proprio nome). Io sono unico/a

In tutto il mondo intero non c'è nessuno che sia esattamente come me.

Ogni cosa che penso, dico, faccio, è autenticamente ME, perché io scelgo da solo/a e devo ogni cosa a me stesso/a.

Il mio corpo, le mie emozioni, la mia bocca, la mia voce, tutte le mie azioni mi appartengono. Sono mie le fantasie, i miei sogni, le mie speranze, le mie paure.

A me devo i miei successi, i miei fallimenti e gli errori.

A me devo tutto e quindi posso volermi bene ed essere amico/a di me stesso/a, di tutte le parti di me.

Lo so che ci sono parti di me che mi lasciano perplesso/a e altre parti che non conosco, ma siccome sono il miglior amico di me stesso/a e mi voglio bene, sono in grado di trovare con coraggio le soluzioni ai problemi che la vita mi mette davanti e scoprire sempre più cose di me. Non importa come appaio, cosa dico o faccio.

Qualsiasi cosa pensi e senta in un dato momento fa parte di Me.

Se un domani parti di come ero o pensavo o sentivo non saranno più ok, posso scartare quelle cose e tenere il resto e inventare qualcosa di nuovo da mettere al posto di ciò che ho scartato e avere così nuovi pensieri, nuovi atteggiamenti e un modo nuovo di vedere le cose.

Ho gli attrezzi per sopravvivere, per stare accanto agli altri, per essere in grado di fare, di dare un senso e un ordine al mondo e alle persone che stanno al di là dei miei confini. Io appartengo a me e quindi posso ricostruirmi e rinnovarmi perché IO SONO OK... e io sto bene.

V. Satir: "La mia dichiarazione di autostima"