

RICONOSCIMENTO E ACCETTAZIONE DELLE QUALITÀ POSITIVE

L'autostima può essere alimentata riconoscendo fermamente ciò che di buono c'è in noi. Questo è un problema per molti, perché le abitudini di pensiero negative rendono molto più facile riconoscere ciò che è sbagliato o inappropriato. Anche se può essere utile vedere i propri difetti o le proprie debolezze, concentrarsi principalmente su di essi, ignorando i propri punti di forza, è dannoso per l'autostima.

Questo esercizio aiuta a riconoscere e rafforzare i propri punti di forza. L'auto-apprezzamento è una forma di dimostrare amore a se stessi. Questa tecnica è stata sviluppata sulla base degli studi di tre scienziati canadesi che sono riusciti a rafforzare l'autostima dei partecipanti all'esperimento in poche settimane (Gauthier, Pellerin e Renaud, 1983).

Come parte del vostro riscaldamento, evidenziate le caratteristiche che in qualche misura o in qualche modo possono essere applicate a voi.

pulizia	
affidabilità	
buona lettura	
puntualità	
sicurezza	
entusiasmo, passione	
ottimismo	
senso dell'umorismo, allegria, divertimento degli altri	
cordialità	
gentilezza	
lealtà, devozione	
credibilità	
fiducia, vedere il buono negli altri	
la capacità di amare	
forza, potenza, efficienza	
determinazione, fermezza, risolutezza	
pazienza	
razionalità, ragione, logica intuizione o istinto	

creatività, immaginazione	
compassione, gentilezza, attenzione	
disciplina	
la capacità di convincere	
il talento	
allegria	
sensibilità, considerazione per gli altri	
generosità	
apprezzamento degli altri	
rispetto, educazione	
sensibilità alla bellezza e alla natura	
rispetto delle regole, moralità	
diligenza	
responsabilità	
organizzazione, ordine, pulizia	
condividere con gli altri	
capacità di incoraggiare o complimentarsi con gli altri	
attraiva	

attenzione al proprio aspetto	
buone condizioni fisiche	
intelligenza, intuito	
disponibilità a collaborare	
capacità di perdonare, di ignorare errori e difetti	
conciliazione	
calma, compostezza	
efficienza	
apertura	
tatto	
spontaneità	
flessibilità, adattabilità	
energia	
espressività	
tenerezza	
grazia, dignità	
desiderio di avventura	

Nell'elenco che segue, spuntate le cose che a volte riuscite a fare ragionevolmente bene.

vita sociale	
ascolto	
cucina	
sport	
pulizia	
lavoro	
essere un amico	
suonare uno strumento o cantare	
imparare	
guidare, istruire	
organizzare	
prendere decisioni	
consigliare	
aiutare	
incoraggiare, sostenere	
pianificazione	
adesione alle raccomandazioni	
correggere gli errori	

sorridere	
dibattito	
mediazione	
narrazione di storie	
scrivere lettere	
pensare	
chiedere qualcosa	
dare l'esempio	
essere in relazione	
accettare le critiche	
correre il rischio	
dedicarsi ai propri hobby	
pianificare le spese	
essere un membro della famiglia	

Non è necessario essere perfetti per segnare nessuna delle cose elencate, perché nessuno le fa sempre o perfettamente. Tuttavia, se avete segnato qualche punto e riuscite a mantenere una relativa sanità mentale nel nostro mondo così complesso, congratulatevi con voi stessi. Ricordate che si trattava solo di un riscaldamento. L'esercizio che state facendo ora è estremamente efficace per costruire la vostra autostima.

3. Ripetete l'esercizio ogni giorno per dieci giorni. Ogni giorno aggiungete un'altra affermazione (scrivetele tutte su un foglio di carta).
4. Guardate più volte al giorno la frase aggiunta in un determinato giorno. Per circa due minuti, meditate sulle prove che dimostrano la sua veridicità.