

STRATEGIE PER MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

Quando facciamo esperienza di un evento registrandolo come "un successo" o come "un fallimento", misuriamo la nostra *performance* sulla base di uno *standard* interiore, ma se i nostri *standard* sono troppo severi rischiamo di sentirci insoddisfatti di noi stessi.

Per avere una buona autostima è utile ridimensionare i propri obiettivi affinché essi diventino raggiungibili per noi. L'importante è essere il più possibile obiettivi e non barare!

Alcuni suggerimenti

1. **Assegnare "selettivamente" importanza a quegli obiettivi che siamo in grado di raggiungere:** non porsi obiettivi troppo impegnativi, che difficilmente riusciremo a soddisfare, con un conseguente abbassamento dell'autostima e sensazione di avere fallito.
2. **Non attribuirsi tutta la colpa di un insuccesso, riconducendolo esclusivamente alla propria incapacità:** non sempre la colpa dei nostri fallimenti è dovuta alla nostra incompetenza, ma possono essere intervenute varie cause esterne indipendenti da noi (per es: circostanze sfavorevoli, difficoltà oggettive, etc).
3. **Non valutarsi in maniera troppo rigida:** se proprio dobbiamo ammettere un fallimento, non attribuirlo a cause stabili relative a se stessi (per es: "sono un incapace, uno stupido"), ma transitorie (per es: "non ero in forma, ero troppo stanco, non ero convinto fino in fondo").
4. **Ridimensionare l'importanza degli insuccessi:** non bisogna attribuire troppa importanza a un fallimento considerandolo come prova del proprio scarso valore. Questo non significa giustificarsi ma sapersi perdonare ed essere sempre pronti alla seconda occasione.

a cura di **Dott.ssa Rossella Bossa**



È un servizio www.unavitasumisura.it

powered by  smm