

MANUALE DI AUTOSTIMA

< Autostima, la prima via per amare me stessa!!!>

di

monica donda*



IO MERITO
DI ESSERE
AMATO/AMATA,
SOLO PERCHÉ
ESISTO!

1) COSA E' L'AUTOSTIMA?

Il primo passo per imparare ad amare se stessi è avere autostima. Ma cosa è?

Se analizziamo grammaticalmente la parola, AUTO STIMA, significa avere stima di sé cioè autostimarsi che quindi non è, innamorarsi della propria immagine come Narciso, bensì accettarsi per ciò che siamo, pregi e difetti, e saper capire il nostro valore. Una delle mie affermazioni preferite di Louise Hay è questa: < MERITI DI ESSERE AMATO SOLO PERCHE' ESISTI !> Capisci? Non devi fare niente di speciale per farti amare, vai bene così come sei; l'amore non va elemosinato, ne venduto, ne comperato.

Spesso i miei clienti mi chiedono che differenza c'è tra autostima ed autoefficacia, si somigliano verbalmente, ma sono due cose ben distinte su cui è bene fare chiarezza.

L'autoefficacia è quello che sappiamo fare, ed è relativa alle nostre capacità di svolgere determinate attività, e a ciò che pensiamo riguardo alle nostre possibilità di riuscire; questo poi regola il nostro modo di porci davanti alle scelte e alle sfide della vita.

L'autostima è ciò che pensiamo di noi, è accettazione di noi in tutto e per tutto così come siamo e non dipende da quello che sappiamo fare o dai nostri talenti. L'autostima riguarda l'essere, il giudizio del nostro valore e la stima di sé.

Il primissimo passo da compiere per amarci ed autostimarci è smettere ogni critica nei nostri confronti; forse non ci avete mai pensato, ma è diventata consuetudine essere critici con noi stessi, qualsiasi cosa facciamo sentiamo la nostra vocina interna che ci sgrida. E' il nostro genitore interiorizzato! Sì, molto probabilmente da piccoli i nostri genitori si rivolgevano a noi molto più spesso per sgridarci che per lodarci, così le critiche ci sono rimaste dentro. Sento anche spesso dire: “ Ma se non mi critico come faccio a cambiare?”

Beh l'autocritica non aiuta per niente il cambiamento, anzi abbatte l'animo e la volontà verso il cambiamento, mentre la lode per ogni più piccolo progresso sprona ad avanzare e rinforza la stima in noi.

Quindi guardando a ciò che abbiamo fatto finora, nella nostra vita, cerchiamo dei motivi di lode verso noi stessi, prendiamoci del tempo per scrivere nero su bianco queste lodi, poi rileggiamole ogni giorno e aggiungiamone delle altre mano a mano che ci vengono in mente; questo esercizio è il primo passo per accrescere la nostra autostima se già ne possediamo, o un buon punto di partenza se la nostra autostima è a zero!

Il secondo passo da compiere è l'accettarci esattamente così come siamo, pregi e difetti e capire che ognuno di noi è perfetto, proprio così come è! Diventiamo consapevoli di ciò che siamo ascoltandoci con tutto il cuore, per capire quali sono le caratteristiche che ci contraddistinguono, i nostri valori, le nostre qualità, le passioni, poi sviluppiamo quelle caratteristiche ogni giorno e condividiamole con il mondo.

Il terzo passo è passare all'azione!! Prendiamoci del tempo di qualità da passare in nostra compagnia, facendo ciò che amiamo e che ci fa stare bene; una passeggiata in mezzo alla natura, dedicarci al nostro hobby preferito, fare meditazione, accudire il nostro corpo, scegliendo cibi salutari e che ci nutrono, facendo alcuni degli esercizi che vi propongo in questo manuale, ed il lavoro allo specchio quotidianamente.

2) COME E QUANDO SI CREA L'AUTOSTIMA?

Cominciamo sin dall'infanzia a creare la nostra autostima, già entro i primi 5 anni di vita il bambino si crea l'immagine di "Sé", "nel mondo", cioè l'accettazione di sé stesso e del proprio valore, attraverso gli adulti che lo circondano: genitori, parenti, insegnanti, ma anche tramite i fratelli, gli amici, i compagni, ecc. Crescendo l'autostima si forma anche attraverso prove e situazioni che se superate con successo, innalzano le nostre capacità e quindi rafforzano la stima che abbiamo in noi...

Possiamo fare degli errori, ed avere comportamenti imperfetti, ma non per questo siamo sbagliati o non perfetti, anzi ognuno di noi è perfetto, proprio così com'è... Non è l'approvazione o la stima degli altri, oppure la nostra efficienza o disponibilità a darci la misura della nostra Autostima, ma piuttosto l'Amore che proviamo per noi e la nostra auto accettazione.

Aumentando l'amore per noi stessi, per ciò che siamo e accettando tutto di noi, pregi e difetti (ammettere i nostri difetti, senza autocritica, senza giudicarci), innalziamo la nostra autostima e non solo.

Louise Hay fautrice del pensiero positivo, autrice di: "Puoi Guarire la Tua Vita", ha aiutato milioni di persone in tutto il mondo ad amarsi ed accettarsi, così da diventare più sicuri di sé stessi e aumentare la propria autostima.

Louise Hay è conosciuta anche per la sua tecnica dello specchio, la tecnica consiste nel fare affermazioni positive allo specchio e la motivazione è che diventano più efficaci perché attraverso gli occhi arrivano prima nel profondo, soprattutto perché quando eravamo bambini e venivamo stimati o rimproverati, gli adulti lo facevano guardandoci negli occhi, così facendo, quelle cose si sono radicate nel nostro subconscio; grazie al lavoro con lo specchio è possibile rimuovere quelle affermazioni negative che ci bloccano e che minano la nostra autostima.

Io stessa ho migliorato la mia vita grazie al metodo Louise Hay, alla tecnica dello specchio, alle affermazioni ed al pensiero positivo, che pratico da oltre venticinque anni con successo.

3) DIVENTARE CONSAPEVOLI.

Per prima cosa è necessario diventare consapevoli delle convinzioni che bloccano la nostra piena Autostima. Quando diventiamo consapevoli abbiamo in mano gli strumenti per cambiare in positivo ciò che non va nella nostra vita, ma divenire consapevoli non significa incolpare qualcuno, o trovare dei colpevoli perché tutti hanno fatto il meglio che potevano con gli strumenti che avevano; siamo tutti vittime di vittime.

Per fare questo, cominciamo a fare un esercizio:

Quali messaggi negativi ci sono arrivati dai nostri genitori, parenti, insegnanti, amici, figure autoritarie, preti, suore, ecc.? Sdiamoci in un posto tranquillo dove non siamo disturbati e, prendendo carta e penna ripensiamo a tutte quelle affermazioni negative, (quelle positive vanno bene così, quindi le teniamo), che ci sono state trasmesse e che ancora oggi ci limitano e, scriviamole trovandone almeno cinque o sei.

Ora rileggiamo quelle che abbiamo scritto e con calma proviamo a vedere quante di queste affermazioni, sono ancora vere per noi. Mettiamo un asterisco vicino a quelle che sentiamo ancora vere.

4) AFFERMAZIONI POSITIVE PER L'AUTOSTIMA.

Partendo dalle credenze limitanti, leggiamole e trasformiamole in affermazioni positive.

Vi elenco alcune semplici regole per fare le affermazioni in modo che siano efficaci:

- 1) Le affermazioni sono sempre positive. (MA, MAI, NO, NON e altre negazioni vanno evitate)...
- 2) Vanno sempre fatte al tempo presente, non al passato ne al futuro,
- 3) Sono personali....(Non possiamo fare affermazioni per gli altri che includano la loro volontà! Libero arbitrio).
- 4) Si può e si deve esagerare!!! Usiamo termini superlativi.
- 5) Ora riprendete carta e penna o colori , pennarelli, ecc. E sbizzarritevi a creare le vostre affermazioni positive, partendo da quelle negative come nell'esempio che segue.

Esempio di trasformazione:

Affermazione negativa: "Non vali niente!" In positivo diventa: " Sono una persona di grande valore, con caratteristiche uniche!"

Affermazione negativa: " Sei sempre in ritardo!" diventa: " Io sono precisa e puntuale! "

Affermazione negativa: " Sei gracile, ti ammali facilmente!" diventa: " Il mio corpo è forte e sano!" oppure:
"Ogni cellula del mio corpo sprizza salute ed energia!"

5) LAVORO ALLO SPECCHIO.

Come dicevo all'inizio, il lavoro allo specchio è uno dei fondamenti del metodo Louise Hay "Puoi guarire la tua vita". Il lavoro consiste principalmente nel pronunciare le affermazioni ad alta voce davanti allo specchio, guardandosi negli occhi. Cerchiamo soprattutto di andare oltre ciò che vediamo di solito guardandoci allo specchio, se abbiamo i capelli e il trucco in ordine, se vediamo quella ruga fastidiosa, se abbiamo le occhiaie perché non abbiamo dormito molto, se ci vediamo non proprio belle; insomma evitiamo di trovarci i soliti difetti da bassa autostima, andiamo oltre guardandoci dritte dentro gli occhi, e iniziamo a dire: "Io ti amo, ti amo veramente! Sei meravigliosa, unica e speciale! I tuoi doni sono unici, nessuno al mondo è come te! So che puoi farcela!"

Sono consapevole della difficoltà di questo esercizio particolare, quando ho iniziato a farlo faticavo a guardarmi dritto negli occhi senza essere molto critica con me, ma come diceva Louise, dove c'è resistenza lì c'è del lavoro da fare.... Cosa intendo dire con questo, che se una parte di noi si oppone o è restia a farlo, significa che è proprio urgente farlo, perché lì sta il nocciolo della nostra bassa stima in noi; mano a mano che lo faremo diventerà sempre meno difficile farlo, ci sentiremo più a nostro agio e la nostra autostima aumenterà!

Un altro modo per utilizzare lo specchio, è quello di ricorrervi quando qualcosa ci preoccupa o ci disturba dicendo alla nostra immagine riflessa: "Va tutto bene, stai tranquilla tutto si sistema, sei al sicuro, la vita ti ama!"

Oppure quando ci è successo qualcosa di bello, o siamo state brave nel nostro lavoro, nello studiare, in un particolare progetto, o ad un colloquio, corriamo allo specchio e lodiamoci: "Brava, hai fatto un buon lavoro, ti sei impegnata molto e ce l'hai fatta, complimenti stai proprio migliorando, sei stata brava!"

6) ESERCIZIO: COSE CHE AMO, E APPREZZO DI ME STESSA.

Questo è un esercizio molto importante per creare in noi la consapevolezza del nostro valore, non è da sottovalutare e se all'inizio sembra difficoltoso man mano si procede diventa più fluido e anche divertente.

In questo caso vi consiglio di prendervi un quaderno da tenere per gli esercizi di autostima, sceglietelo bello, che vi piaccia come se fosse il vostro diario segreto; e in prima pagina scrivete: "QUADERNO DI AUTOSTIMA".

Nella pagina successiva potrete scrivere in alto al centro: "Cose che amo di me!" Come nella prossima pagina, dalla quale potete iniziare subito ad esercitavi. Fate un elenco, delle dieci cose che amate di voi. Potete partire dall'aspetto fisico o dalle vostre qualità a livello caratteriale, nell'interazione con gli altri, cosa amate di voi anche nella vostra attività, e andando avanti mettere anche le vostre passioni o gli hobby che vi piace praticare. Ogni giorno aggiungete una o due cose, se non vi vengono subito in mente portate con voi il quaderno e segnate entro la giornata tutto quello che vi arriva; alla fine del mese di esercizio avrete circa quaranta/sessanta cose o caratteristiche che vi piacciono di voi! Un gran bel tesoro, un forziere pieno di AUTOSTIMA!!!

Ecco qualche esempio...

Cose che amo di me:

- Le mie mani.
- La pazienza che ho con tutti.
- I miei capelli fluenti.
- Le mie gambe lunghe.
- La voglia di vivere.
- Amo andare al cinema.
- La mia passione per lo sci.
- La mia perseveranza.

MEDITAZIONE DI GUARIGIONE

Sono disposta a vedere la perfezione che c'è in me. Ora scelgo di eliminare dalla mente e dalla vita tutte le idee ed i pensieri negativi, distruttivi, e spaventosi che mi impedirebbero di diventare la donna che sono destinata ad essere. Ora sto in piedi sulle mie gambe, mi sostengo da sola e penso con la mia testa. Dono a me stessa ciò di cui ho bisogno. E' sicuro per me crescere. Più realizzo me stessa, più la gente mi ama. Mi unisco alla schiera di donne che ne guariscono altre. Sono una benedizione per il Pianeta. Il mio futuro è brillante e meraviglioso!

E così sia!

AFFERMAZIONI PER LE DONNE

Rivendico ora il mio potere femminile.

Sto scoprendo quanto sono meravigliosa.

Vedo dentro di me un essere perfetto.

Sono saggia e bella.

Amo ciò che vedo dentro di me.

Scelgo di amare e di godere di me stessa.

Sono mia.

Sono responsabile della mia vita.

Espando le mie capacità.

Sono libera di essere tutto ciò che riesco a diventare.

Ho una vita grandiosa.

La mia vita è piena d'amore.

L'amore nella mia vita parte da me.

Ho il comando sulla mia vita.

Sono una donna potente.

Sono degna di amore e rispetto.

Non sono sottomessa a nessuno; sono libera.

Sono disposta ad imparare nuovi modi di vivere.

Sto in piedi da sola.

Accetto e uso il mio potere personale.

Sono in pace con la mia condizione di single.

Sono felice nel luogo in cui mi trovo e lo apprezzo.

Amo e apprezzo me stessa.

Amo, sostengo e apprezzo le donne della mia vita.

Sono profondamente appagata dalla vita.

Riempio la mia vita d'amore.

Mi sento totalmente completa e integra.

Dono a me stessa ciò di cui ho bisogno.

E' sicuro per me crescere.

Sono al sicuro e va tutto bene nel mio mondo.

CONCLUSIONI

Ho creato questo manuale, o mini guida all'Autostima, con lo scopo di aiutarti ad aumentare notevolmente la tua stima se già ce l'hai, o di porre delle solide basi di partenza e poi di accrescimento se hai poca o zero stima di te!

Come hai visto l'ho pensato in modo pratico con spazi dove svolgere da subito gli esercizi che ti ho suggerito, con esempi pratici e la possibilità di ricreare sul tuo quaderno di Autostima gli stessi esercizi per poterli continuare e rifare più volte fino a che ti sentirai più sicura di te.

Come per tutti i libri e manuali di crescita personale, anche questo non va letto e poi accantonato, ma tenuto a portata di mano per poterlo rileggere ogni volta che ti senti un po' giù, o per rifare qualche esercizio per vedere a che punto sei arrivata con il tuo percorso di Autostima; sì perché ogni volta che crei delle consapevolezze sali ancora un po' la scala del miglioramento di fiducia e stima in te. CREARE CONSAPEVOLEZZA è come essere vestiti a strati ed ogni volta toglierne uno finché ci sentiamo bene nella nostra pelle.

In allegato a questo mio primo manuale, ho fatto un audio della meditazione di guarigione qui presente e delle affermazioni per le donne, che offro come omaggio. Il mio consiglio è di ascoltarlo mattina e sera per almeno un mese in modo da rafforzare anche lo spirito così da accelerare il risultato.

RINGRAZIAMENTI

Voglio innanzi tutto RINGRAZIARTI per avermi dato fiducia acquistando questo manuale, grazie per aver voglia di metterti in gioco, grazie di voler creare la tua Autostima con me, grazie di voler essere una donna migliore per te stessa e per chi ti sta vicino, grazie di ritrovare il tuo potere femminile, grazie di amarti ogni giorno di più, grazie per la meravigliosa persona che sei, perché TU sei già meravigliosa esattamente così come sei....perché sei... DONNA!!!

P.S. : In fondo a questa pagina troverai la mia e-mail e il link del mio sito web in modo che se hai bisogno di qualche chiarimento tu possa contattarmi.

Con amore

monica donda*

e-mail : monica@monicadonda.it

link sito web : www.monicadonda.it

