

## IO E LA MIA AUTOSTIMA: alcuni spunti di riflessione

- Sento di valere ai miei occhi e a quelli delle persone per me significative?

---

---

---

- Su che cosa fondo il senso del mio valore? Su quello che sono, su quello che ho, su quello che faccio, su ciò che dicono gli altri di me?

---

---

---

- Sono attento ai miei bisogni? Li riconosco, li rispetto, li esplicito? Cerco di soddisfarli, tenendo conto anche di quelli altrui, negoziandoli, ma non rinunciandovi sistematicamente?

---

---

---

- Mi prendo cura di me?

---

---

---

- Accetto e apprezzo le mie caratteristiche personali? Valorizzo gli aspetti di me che considero positivi? Cerco di migliorare ciò che è migliorabile? So accettare gli aspetti che meno mi soddisfano ma sui quali non ho potere di influenza?

---

---

---

- Riesco a darmi da solo dei riconoscimenti senza dover aspettare sempre che arrivino dagli altri? Riconosco i miei successi?

---

---

---

- So accettare e apprezzare i complimenti ed i ringraziamenti?

---

---

---

- Riesco a tollerare i miei difetti? Sopporto di riconoscerli e di convivere in loro compagnia? Riesco ad assolvermi dall'essere "imperfetto"? O pretenderei da me la

perfezione e quindi mi ritrovo ad essere spesso insoddisfatto di me, ad auto-accusarmi, ad avere sensi di colpa?

---

---

---

- Accetto di perdere? Come reagisco all'insuccesso?

---

---

---

- Guardo con benevolenza i miei errori? O sto male se qualcuno mi coglie in difetto? Mi permetto di imparare dall'errore?

---

---

---

- Sono convinto di meritare comprensione almeno da me stesso? Apprezzo l'impegno, la fatica che ho messo in quello che ho fatto, indipendentemente dai risultati?

---

---

---

- Sono capace di chiedere aiuto quando ne sento il bisogno o temo di perdere qualcosa ad ammettere di non essere autosufficiente in ogni circostanza?

---

---

---

- Sono capace di prendere decisioni in proprio, tollerando il fatto che ogni scelta comporta una rinuncia e potrebbe anche non essere la migliore in assoluto?

---

---

---

- Mi assumo la responsabilità delle mie azioni e dei miei sentimenti o tendo a scaricarla su altri e ad attribuirle a cause esterne?

---

---

---

- Nel mio "dialogo interno" mi abbandono a pensieri negativi e distruttivi o cerco di contrastarli con altri più utili, benefici per l'autostima e più realistici?

---

---

---