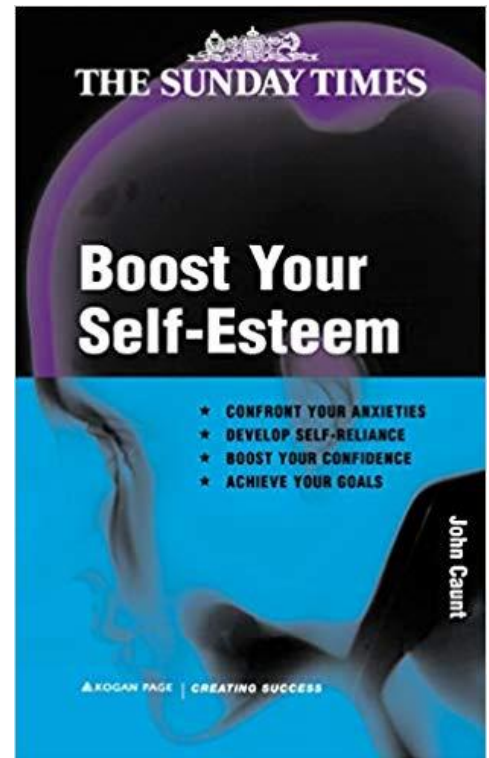


# Aumenta la tua autostima

## Principi

- La bassa autostima è un circolo vizioso, ma puoi romperlo.
- Supera la bassa autostima compiendo dei passi propositivi per diventare la persona che vuoi essere. Fissa degli obiettivi e dei sotto-obiettivi attraverso chiarezza, realismo, economia, mezzi e azioni.
- Quasi nessuno è sicuro di sé come sembra; tutti possono compiere dei passi per migliorare l'autostima. Molti sentono di stare indossando una maschera di sicurezza.
- Quando ti paragoni agli altri, che sia in modo favorevole o sfavorevole, che sia in maniera conscia o inconscia, riveli la tua insicurezza. Giudica te stesso in modo favorevole.
- Le persone con bassa autostima possono tirarsi indietro, rimandare le cose, bastonare sé stessi o cercare di controllare gli altri.
- Essere “troppo” di qualunque cosa — aggressivi, passivi, o anche dei totali perfezionisti — può indicare bassa autostima.
- Per un'autostima salutare, c'è bisogno di equilibrio e sforzi costanti. Sii assertivo.
- Grazie all'autostima riesci ad apprendere dagli errori anziché vederti come un fallito.
- Sperimenta il dialogo interiore positivo, la frequentazione di persone incoraggianti e la rielaborazione delle tue credenze.
- Visualizza l'autostima e sviluppa la sicurezza in te stesso, ma cerca aiuto se ti serve.
- Tieni un diario dei tuoi successi man mano che vinci la paura e impari ad accettarti.



### **Che cosa si apprende**

Con questo riassunto, imparerai:

- 1) A riconoscere e affrontare la bassa autostima in te e negli altri;
- 2) In che cosa consiste un'autostima sana;
- 3) 34 tecniche per aumentare l'autostima.

### **A chi è consigliato**

Per tutti coloro che hanno problemi con una cattiva autoimmagine o un'autostima bassa, questo libro è una lettura obbligata. Anche coloro che si angosciano tra scelte di carriera, equilibrio tra vita e lavoro, conflitti, problemi relazionali, difficoltà a dire no, superlavoro e stress, bassa confidenza di sé, insicurezza o dipendenza emotiva troveranno dei suggerimenti preziosi. L'autore John Caunt fornisce anche una buona sezione dedicata alla determinazione di obiettivi. Sebbene questo libro sia destinato soprattutto alle persone che cercano di automigliorarsi, può rivelarsi utile anche ai manager perché imparino a comprendere meglio le persone con cui lavorano e i loro stessi sforzi quotidiani per giostrarsi tra le esigenze della loro vita. Questo libro può servire da ripasso persino per quelle persone che si sentono già indipendenti e sicuri di sé. Impara a stimarti per quel che sei — non solo per quel che ottieni. Caunt non porta delle grandi innovazioni in campo letterario o psicologico, ma secondo [getAbstract.com](http://getAbstract.com) questa guida è alla moda, pratica, specifica e utile.

## **Riassunto**

### **Tutti hanno problemi di autostima**

A dispetto dei segni esteriori di sicurezza di sé e successo, quasi tutti affrontano qualche problema di autostima bassa o scarsa. La scarsa autostima spesso si deve a delle esperienze giovanili; è il prodotto dell'accumulo di quanto ti è stato detto durante lo sviluppo, di riscontri dalle persone che ti circondano, di esperienze di vita e di quell'amore e accettazione incondizionata che hai — o non hai — ottenuto da genitori, insegnanti, parenti e colleghi. Le reazioni, positive oppure negative, degli altri assieme alle tue credenze, percezioni, conclusioni, critiche e previsioni, tutto ciò ha un influsso sulla tua autostima. È possibile che tu distorca la tua autostima con degli errori di percezioni o conclusioni sbagliate fondate su prove insufficienti, false credenze, contraddizioni, omissioni o esagerazioni. Nessuno è un osservatore scevro da *bias* nei confronti del comportamento, del potenziale e dei risultati propri e altrui. Può darsi quindi che alla base della bassa autostima ci sia il passato, ma da persona adulta hai sia il diritto che la responsabilità di continuare il tuo sviluppo in modi più salubri. Ai tempi non eri responsabile di te stesso, ma ora sì. I problemi di bassa autostima possono presentarsi in moltissimi modi diversi, come ad esempio:

- Facendo cose per cercare l'apprezzamento o l'approvazione degli altri;
- Paragonandoti continuamente agli altri e provando risentimento per chi ha successo;

- Sentendosi dei falliti e concentrandosi sui propri aspetti negativi;
- Restando turbati di fronte alle critiche degli altri, anche laddove costruttive;
- Dedicandosi ai desideri degli altri a scapito dei propri;
- Evitando di fare qualcosa che si è sempre voluto fare per timore di fallire o far brutta figura;
- Affannandosi per un risultato perfetto, il quale è irrealistico e fondato sulla paura;
- Preoccupandosi eccessivamente, senza però chiedere aiuto quando se ne ha davvero bisogno;
- Approfittandosi degli altri, usando loro prepotenze, denigrandoli o persino abusando di loro;
- Denigrandosi — sia a voce alta che internamente;
- Sentendo di non avere controllo sulla propria vita e le proprie decisioni;
- Ritirandosi in sé stessi ed evitando altre persone ed eventi sociali;
- Facendosi aggressivi o eccessivamente passivi, spacconi o manipolatori;
- Infliggendosi delle “punizioni” o concedendosi di sentirsi bene solo quando lo si è “guadagnato”.

### **Tecniche di risposta (coping) apprese**

La maggior parte delle persone rispondono — spesso in maniera subconscia — agli attacchi all'autostima provenienti dall'esterno in quattro modi, che purtroppo esacerbano la scarsa autostima e creano un circolo vizioso:

1. Ritirandosi — Ovvero evitando persone, esperienze e situazioni potenzialmente negative: erigendo barriere per impedire alle persone di avvicinarsi; rifiutando nuovi incarichi per evitare il fallimento o mancando delle occasioni per non dover lasciare la propria zona di sicurezza.
2. Passando al contrattacco — Ovvero volgendosi verso il proprio interno, attaccandosi attraverso obiettivi estremamente alti da raggiungere per “provare” il proprio valore e sentendosi comunque insoddisfatti qualora li si raggiunga. È inclusa anche l'autodenigrazione dei propri successi.
3. Rinviando — Ovvero diventando passivi, lasciando che le cose vadano come vogliono gli altri, cercando di compiacere tutti o permettendo loro di approfittarsi della propria persona o di usarla.

4. Controllando — Ovvero diventando perfezionisti, fissandosi su aspettative irrealistiche, ossessionandosi per il controllo e perseguirlo con tanta forza da usare prepotenza agli altri o manipolarli.

L'autostima è il valore che ti attribuisce. Influenza continuamente la percezione del tuo valore con dei giudizi su di te che sono solitamente molto più severi di quanto sarebbero quelli degli altri. L'obiettivo, s'intende, è quello di un'autostima salubre, con cui ti valuterai per ciò che sei e ti amerai in modo incondizionato, a prescindere da status, età, condizioni fisiche, capacità mentali, situazione finanziaria, famiglia, retroterra culturale, risultati o qualsiasi altro fattore di limitazione potresti infliggerti. Chiunque merita di venire valorizzato in quanto persona. Proprio come ami altre persone incondizionatamente, ama te stesso per come sei. Purtroppo molti fanno equivalere il proprio valore a dei risultati o al successo, nonostante anche persone intelligenti e di successo soffrano di scarsa autostima o senso di inadeguatezza, dato che non posso essere tutto per tutti, né esperti in molti comparti. A nessuno è possibile; è normale avere punti di debolezza e di forza.

### **Assumi il controllo della tua vita**

In quanto persona adulta, sei alla guida e hai il controllo. Non sei una vittima delle altre persone, delle circostanze o delle esperienze. Hai dei margini di scelta. Non riuscire a riconoscere, accettare e compiere tali scelte è di per sé una scelta — la decisione di evitare le responsabilità e convivere con le conseguenze della propria indecisione. Il miglior modo di sviluppare un'autostima salubre è quello di capire che hai il controllo. Scegli in che modo vuoi sentirti riguardo a te stesso, e riconosci il tuo valore. Agisci di proposito.

Metti la mente davanti alla materia e ricrea la tua realtà. "La scelta del nostro atteggiamento è una cosa in nostro potere". Il tuo atteggiamento ha un impatto su tutti gli aspetti della tua vita, compresa l'autostima. I tuoi pensieri creano una profezia autoavverante. Ciò che pensi e che credi è ciò che diventerai. Puoi manipolare i tuoi pensieri, quindi perché non farlo deliberatamente? Hai sempre controllato i tuoi pensieri, perciò decidi ora, scientemente, che cosa vuoi pensare e pensalo.

Definisci i tuoi obiettivi. Dove vuoi andare con la tua vita? Che persona vuoi diventare? Come si comportano le persone così? Che cosa fanno? Quand'è che, in passato, hai fatto lo stesso? Agisci come se fossi chi vorresti essere. Osservalo prendere forma nella realtà. Comprendi la tua importanza ora, una persona di grande valore con un grande potenziale inespresso. Fissa degli obiettivi per te e perseguili. Questi obiettivi, e i sotto-obiettivi che fisserai man mano, sono utili nella misura in cui seguono l'acronimo CREAM, utile per ricordare: devono avere chiarezza, essere realistici, economici e attivi, e devi avere i mezzi per raggiungerli.

- Chiarezza — Che cosa vuoi ottenere esattamente? Come saprai di esserci riuscito?
- Realismo — Fissa degli obiettivi elastici e davvero possibili da raggiungere. Scomponili.

- Economia — Assegna un ordine di priorità agli obiettivi; concentrati su uno, raggiungilo e passa al successivo.
- Attività — Stabilisci dei passi intermedi. Compili. L'asseverazione è utile, ma i risultati arrivano facendo.
- Mezzi — Chiarisci quali sono i mezzi necessari a raggiungere gli obiettivi. Ottieni le abilità o le risorse che occorrono.

### **Il perfezionismo non è salutare**

Sforzarsi di eccellere e fare il meglio che puoi sono entrambe due cose diverse. La perfezione non è di questo mondo. I perfezionisti si danno degli obiettivi irrealistici, spesso impossibili e potrebbero evitare qualunque cosa pensino non si rivelerà “perfetta” — che siano relazioni, lavori od occasioni. Eppure non sono mai soddisfatti, neppure se arrivano al vertice, perché non è davvero il successo a motivarli: in realtà, è la paura di fallire. I risultati sono stress, ansia, preoccupazioni, rabbia, frustrazione e infelicità. Sei un perfezionista? Se avverti della tensione, dell'apprensione e del senso di apprensione, o se ricevi scarse soddisfazioni dal tuo lavoro, la causa potrebbe essere il perfezionismo.

### **Tecniche ed esercizi per sviluppare un'autostima positiva**

Le tue esperienze danno forma ai tuoi atteggiamenti, credenze, comportamenti, opinioni, e alla tua autostima. Se cambi le tue esperienze e i dati con cui nutri il tuo cervello per ricavare i tuoi atteggiamenti e opinioni, sarà anche la tua autostima a cambiare. Per costruire l'autostima, metti cose diverse sul tavolo. Usa queste tecniche ed esercizi per sviluppare un'autostima positiva:

1. Riconosci le tue qualità — Fa' un elenco di tutte le cose buone che ti caratterizzano, le tue migliori qualità e ciò che ti piace. Questa non è vanagloria: riconosci il buono che c'è in te.
2. Asseverazioni — Scrivi in prima persona delle frasi forti, positive, che ti risollefino, in modo da poterle leggere e rileggere per affermare il tuo valore e aumentare la tua sicurezza.
3. Soliloqui positivi — Datti un po' di tregua. Presta attenzione a quel che dici a te stesso e usa affermazioni forti, positive e indulgenti. Non parlare negativamente di te a terzi.
4. Metti in discussione i tuoi pensieri e opinioni — Sarebbe davvero così difficile essere una persona diversa? Sei irrealisticamente duro con te stesso? Sei forse un po' irrazionale?
5. Frequenta persone positive — Ci sono persone invidiose o insicure che ti vogliono veder fallire. Altre mugugnano o si lamentano continuamente. Limita il tempo che trascorri con persone negative.

6. Riconosci i tuoi risultati — Tieni una lista aggiornata delle cose che hai ottenuto, per tenere a mente la tua crescita personale e tutto quel che hai già fatto.
7. Rielabora le credenze — Valuta ed esamina le tue credenze; sostituisci quelle negative e limitanti con altre positive. Le tue credenze sono comportamenti appresi, perciò le puoi cambiare.
8. Visualizzazioni — Rilassati. Con molta attenzione ai dettagli, visualizzati come una persona di successo. Forma un'immagine mentale di te in quanto persona che supera ogni ostacolo. Poi mettiti all'opera.
9. Ancoraggio — Ricorda le esperienze positive del passato. Crea un collegamento conscio a quei sentimenti positivi; scegli una parola o una frase, e un piccolo gesto insolito, e usali come collegamento mentale con quei sentimenti. Usali per evocare in qualsiasi momento quei sentimenti incoraggianti.
10. Riformulazione — Trova il positivo nel negativo, guarda il bicchiere mezzo pieno; considera i problemi come delle sfide da superare.
11. Accettazione — Impara ad accettare quel che non puoi cambiare.
12. Distacco — Lo yoga o la meditazione possono allontanarti dalle preoccupazioni quotidiane.
13. Sviluppa l'assertività — Fatti rispettare nel rispetto dei diritti degli altri.
14. Supera le tue paure — La maggior parte delle cose che temi non è terribile come ti sembra.
15. Allunga un braccio — Muoviti un po' al di fuori della tua zona di sicurezza.
16. Riconosci gli errori come dei nuovi inizi — Vedi gli intoppi come opportunità per apprendere, non come fallimenti.
17. Sii il tuo migliore amico — Sii gentile con te stesso. Riafferma il tuo valore. Amati come ami gli altri. Non giudicarti più aspramente di quanto giudichi il tuo migliore amico.
18. Sii realistico — Fissa degli obiettivi ragionevoli per te.
19. Riconosci dei potenziali ostacoli in anticipo — Sviluppa strategie per superarle.
20. Agisci "come se" — Agisci come se fossi già sicuro di te e inizierai a sentirti tale.
21. Proietta sicurezza all'esterno — Cerca il contatto visivo, rilassati e usa una gestualità naturale.
22. Sviluppa sicurezza in te stesso — Agisci in modo indipendente anziché andare a caccia di approvazione. Fidati delle tue opinioni, del tuo sapere, delle tue capacità e del tuo istinto: agisci sulla base di essi.
23. Non aver paura di chiedere aiuto — Fornisci una richiesta chiara e precisa di quel di cui hai bisogno.

24. Vedi le opinioni come consulenze — Se chiedi un’opinione a qualcuno, vedila come una consulenza. Ascolta i pensieri degli altri e poi prendi la tua decisione. Non aspettarti che siano gli altri a “risolvere” i tuoi problemi.
25. Non preoccuparti di impressionare gli altri — Non sprecare il tempo cercando conferme.
26. Comprendi che cosa vuoi dalla vita — Impara a capire in che cosa credi davvero, distinguendolo dalle aspettative imposte da società, famiglia, amici o altre persone. Per essere felice, trova il tuo equilibrio.
27. Non paragonarti agli altri — Mettere il peggio di te a confronto del meglio di loro è ingiusto.
28. Impara a ridere di te — Ridi con un umorismo sincero di alcuni difetti umani che possiedi tu come chiunque altro, ma senza abbatterti.
29. Accetta i complimenti degli altri — Non respingerli; limitati a sorridere e accettarli gentilmente.
30. Smetti di rimproverarti per gli errori e le cattive valutazioni del passato — Del senno di poi son piene le fosse, ma è probabile che tu abbia fatto del tuo meglio con quel che avevi a disposizione. Accettalo, impara la lezione e passa oltre.
31. Lascia andare il passato — Cerca di lasciarti indietro le ferite passate e andare avanti. Non hai bisogno di portarti dietro i sentimenti negativi e l’autocommiserazione nel futuro. Cerca consiglio se necessario. Se riesci a perdonare qualcuno che ti ha fatto del male, ti sentirai incredibilmente libero. Ma anche se non ci riesci, abbandona quel fardello e passa oltre.
32. Cerca il lato positivo — Che cosa è venuto di buono dalle difficoltà, dai problemi o dai “fallimenti” del passato? Quali punti di forza, come ad esempio la persistenza, hai acquisito lungo la via?
33. Impara a dire “no” — Le persone preoccupate di compiacere gli altri hanno problemi a dire “no”, perché non vogliono che gli altri si arrabbino con loro e ne cercano l’approvazione, ma questi loro sforzi di compiacere di solito li rendono autocritici e non felici.
34. Tieni un diario di viaggio — Tieni traccia dei successi grandi come dei piccoli, le tecniche che hai usato per superare le difficoltà e i risultati. Fa’ riferimento a questo registro nei giorni in cui l’autostima è bassa.

### **La chiave sta nell’equilibrio**

Una chiave per un’autostima positiva è l’equilibrio. Non lasciare che un settore della tua vita sia di importanza soverchiante: lasciarsi dominare da un singolo aspetto è in genere un segno di problemi di autostima. Che siano le relazioni, la salute, l’aspetto, la carriera o i beni materiali, affidarsi o preoccuparsi troppo di uno aspetto solo della propria vita è rischioso. Se accade

qualcosa in quel comparto, se perdi il lavoro, interrompi una relazione o prendi peso — ecco che tutta la tua vita sembra a pezzi, perché hai fatto di due o tre cose la tua “vita”. Da’ alla tua vita la forma di una combinazione ben equilibrata di famiglia, relazioni, lavoro, stile di vita sano e attività ricche di significato.

*“Non c’è alcuna relazione automatica tra la propria competenza e il livello di autostima.”*

*“Negli ambienti di lavoro moderni, le abilità e le competenze cambiano così velocemente che è facile sentire di essersi persi qualcosa per strada — che non sei riuscito ad acquisire qualche capacità importante... riconosci che non puoi essere egualmente esperto di tutto ciò che fai. Abbiamo tutti dei punti deboli.”*

*due note*“Più spesso che no, quando affrontiamo le nostre paure, scopriamo che la realtà non è nemmeno lontanamente spaventosa quanto avevamo immaginato.”

*“Le nostre vite non sono informate tanto dagli eventi quanto dalla nostra risposta ad essi, e il nostro modo di rispondervi dipenderà in gran parte da ciò che crediamo.”*

*“È davvero possibile cambiare le proprie credenze... sei stato tu a maturarle e a dare loro importanza quali regole di vita, e quindi tu puoi cambiarle.”*

*“Nessuno ha più diritto di te di manipolare i tuoi pensieri, e comunque è quel che hai fatto inconsciamente per anni.”*

*“Ignoriamo le nostre buone qualità, criticiamo costantemente le nostre prestazioni, ci puniamo per ogni minimo errore e ci imponiamo standard impossibili.”*

*“Per quanto potrebbero esserci dei pro dagli standard elevati... che i perfezionisti si danno... sono controbilanciati dai contro che arrivano nella forma di stress, rabbia e frustrazione autoimposti.”*

*“Tutti prendiamo cattive decisioni e compiamo errori. Ma non ci rendono individui senza valore.”*

*“La difficoltà nell’acceptare complimenti è una forma molto comune di autopunizione, indicativa di una bassa autostima.”*

*“Mentre le cause iniziali della bassa autostima risiedono forse in eventi negativi e dal comportamento degli altri verso di noi, a mantenerla in vita è in gran parte la nostra incapacità di valutarci e di tenere debita nota dei nostri talenti e risultati.”*

*“Quando misuri la bontà di come stai agendo, cerca di considerare i tuoi progressi nel tempo piuttosto che provare a vedere se sei all’altezza di qualcun altro.”*



## **L'autore**

L'istruttore e coach John Caunt è autore di altri tre libri della collana *Kogan Page Limited's* *Creating Success: Stay Confident* ("Resta fiducioso"), *Organize Yourself* ("Organizzati") e *30 Minutes to Manage Information Overload* ("Bastano 30 minuti per gestire il sovraccarico informativo").