

## APPREZZAMENTO DI SE'

Dispense a cura della Dott.ssa Annalisa Barbier

www.psicoterapiapersona.it

### ESERCIZIO 1

munisciti di un'agenda, un quaderno o un diario sul quale annotare, tutte le sere prima di coricarti, ciò che di positivo hai fatto o ti è successo durante il giorno. Abituati a **cogliere l'aspetto positivo** di ogni situazione e di te stesso.

### ESERCIZIO 2

Pensa alle persone che conosci ed annota sul tuo diario le **caratteristiche positive** che in loro apprezzi. Domanda poi loro se puoi fare un complimento e comunica ciò che di positivo avevi annotato.

### ESERCIZIO 3

Pensa ai **successi che hai avuto nella vita e alle qualità** che ti hanno permesso di raggiungerli. Prendine nota nel tuo diario.

I MIEI SUCCESSI

LE MIE QUALITÀ

### ESERCIZIO 4

Chiedi alle persone che ti sono amiche cosa pensano di te.

## ACCETTAZIONE DI SE'

Accettare le proprie debolezze, errori, limiti ed insuccessi. Spesso, quando compiamo un errore, dentro di noi avviamo un **dialogo interno negativo**, basato cioè su parole brutte che diciamo a noi stessi (ad es. sei un incapace, sei un fallimento, non sai fare niente, non vali niente ecc...) questo dialogo interno abbassa la nostra autostima e perciò la prima cosa da fare è cercare di modificarlo in maniera che sia costruttivo, evitando generalizzazioni e giudizi globali (es. sono un incapace, un fallimento, non valgo nulla, non faccio mai bene le cose ecc.). L'accettazione amorevole di sé è un passo fondamentale verso una sana autostima e anche verso l'accettazione degli altri e delle loro debolezze.

### ESERCITAZIONE

Presta attenzione a quello che tendi a dire a te stesso durante il giorno (**il tuo dialogo interno**), in particolare quando commetti un errore. Inizia poi a sostituire il tuo dialogo interno negativo con affermazioni più accettanti, relative ed amorevoli verso te stesso, come se consolassi il tuo migliore amico (es. non posso essere perfetto, sbagliare è umano, ho le mie debolezze, la prossima volta andrà meglio ecc...). Quando ti senti spaventato o preoccupato incoraggiati dicendoti: "Su coraggio che ce la farai!"

SEGNA IL TUO PRECEDENTE DIALOGO INTERNO NEGATIVO e sostituiscilo per iscritto con IL NUOVO DIALOGO POSITIVO

## AFFETTO SINCERO VERSO SE STESSI

Bisogna anche imparare a costruire una **disposizione d'animo ed un atteggiamento amorevole, comprensivo, accettante e benevolo nei confronti di noi stessi**, per essere in pace nei confronti dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti e non combatterli perennemente. Soprattutto quando sono sgradevoli o considerasti negativi. Bisogna imparare a stare bene con se stessi e nella propria pelle per poter poi stare bene con gli altri.

### ESERCITAZIONE

Prendi una foto di te quando eri piccolo, sotto i 5 anni di età, che ti ispiri tenerezza. Sei sempre tu, ricorda, anche se bambino. Attacca questa foto nel tuo diario o agenda e guardala ogni sera con affetto e tenerezza, prima di scrivere le cose positive della giornata.

## ATTENZIONE AI NOSTRI BISOGNI

Spesso modifichiamo o neghiamo i nostri bisogni per accontentare qualcun altro, una persona importante o i nostri amici. A volte crediamo si tratti di "buona educazione" o "interesse altruistico" ma spesso invece è solo il timore di non essere accettati o amati che ci spinge a farlo. È invece di fondamentale importanza che impariamo a dare il giusto valore ai nostri bisogni e a non negarli più. La **persona che ha stima di sé preferisce il piacere al dolore** e, se una sera è stanca ma ha ospiti in casa che non accennano ad andarsene, dirà: "grazie a tutti è un piacere stare con voi ma sono davvero stanca e vorrei andare a dormire!". La persona che ha stima di sé trova sempre un momento da dedicarsi.

### ESERCITAZIONE

Scegli una musica piacevole e rilassante, siediti comodamente in penombra e in silenzio e chiudi gli occhi. Ora chiediti:

- Quali sono le persone la cui presenza e compagnia mi infondono serenità?
- Quali sono i luoghi in cui riesco a recuperare pace e tranquillità?
- Quali sono le attività che mi ricaricano, mi danno piacere e mi fanno sentire bene e realizzato?

ANNOTA:

- Le persone che mi arricchiscono
- I luoghi che nutrono la mia anima e la mia energia
- Le attività che mi alimentano e mi gratificano.

POI DOMANDATI:

1. Quante volte ho utilizzato queste risorse negli ultimi due mesi?
2. Come è meglio che mi organizzi nei prossimi giorni?

## ESERCITAZIONE

Quando sei un po' triste, siediti in poltrona a luci basse, metti su una musica che ti piace e ti rilassa, chiudi gli occhi fai 5 profonde respirazioni e rilassati. Ora comincia a ripensare a tutte le situazioni della tua vita, in cui ti sei sentito felice, amato, apprezzato e approvato dagli altri. Visualizza dettagliatamente le situazioni in questione (luogo, persone, le parole dette, colori, odori, musica o suoni, circostanze, vestiti ecc,..) e godine finché il tuo umore non sarà migliorato e divenuto più sereno. Mentre visualizzi queste situazioni nel dettaglio, ripeti a te stesso "anche io sono una persona buona e capace".

## SUGGERIMENTI PER AVERE MAGGIORE ATTENZIONE E CURA DI TE

1. Dedica ogni mese **UN GIORNO ESCLUSIVAMENTE A TE STESSO** per fare ciò che ti piace di più.
2. Dedicati un **PREMIO QUOTIDIANO**: fai ogni giorno qualcosa che ti gratifichi davvero, soprattutto nei giorni in cui le cose non sono andate molto bene. Ricorda sempre che, per quanto possa sbagliare, resti un essere umano fallibile e degno di rispetto e amore.
3. **ABBRACCIA** spesso, ogni volta che vuoi, le persone care. Abbracciare ed essere abbracciati è una pratica che ha un grande effetto terapeutico sia fisico che psichico.

## RIASSUMENDO

Per una settimana inizia a mettere in pratica le precedenti indicazioni, annotandone i progressi sul tuo diario dell'autostima.

- Ogni sera pensa alle cose positive che hai fatto e che sono accadute
- Inizia ad apprezzarti e ad apprezzare gli altri
- Accetta le tue emozioni senza giudizi e sensi di colpa
- Dedica del tempo a te stesso per fare le cose che ti fanno stare bene e ti ricaricano
- Guardati con affetto e benevolenza amorevole