Ecco la regola per migliorare l'autostima

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Porta



A differenza di quanto molte persone credono, l’autostima non è un dono divino concesso solamente a chi ha trascorso un’infanzia felice guarnita dall’amore e dall’incoraggiamento di genitori capaci. [MORE]

.

L’autostima è il risultato del nostro modo di stare nel mondo: più risulteremo efficaci e “in gamba”, più la nostra autostima sarà elevata.

Ma che fare nel caso in cui ci sentiamo piccoli, poco capaci e intimoriti da tutto?

Di solito, chi non presenta una buona autostima ha il difetto di porsi obiettivi titanici, come se – con un unico grande successo – si potessero compensare anni e anni di risultati mediocri.
Come è facile immaginare, però, i risultati titanici sono piuttosto difficili da portare a termine, e di sicuro non si avverano in breve tempo.

Molto meglio mettersi alla prova in maniere meno estreme, magari scegliendo obiettivi di non troppo superiori a quanto siamo abituati a raggiungere.

Migliorare gradualmente, come in un allenamento sportivo, allenando quelle parti di personalità che si è meno abituati a usare.

Un campo nel quale le persone con bassa autostima di solito incontrano difficoltà è quello della conquista di un partner.

Se sono timido/a e quindi mi sono fin qui relazionato poco e male con le persone che mi hanno attratto/a, non è molto utile che mi ponga come obiettivo quello di conquistare la persona più appariscente dell’ambiente entro il quale mi muovo (tema che ha ispirato molti film alla Dirty Dancing).
Se anche lo/la conquistassi, come gestirei poi la relazione?

Meglio partire da obiettivi meno ambiziosi, aspettandosi da se stessi gesti meno estremi.

Se, infatti, andare a parlare con la persona che tutti corteggiano può essere troppo difficile e magari anche traumatico, rivolgere la parola a un’altra persona meno appariscente può portarci a creare una relazione interessante, e costituisce di sicuro un grosso passo avanti rispetto al rimanere in disparte accusandoci per la nostra incapacità.

Per migliorare la propria esistenza non esistono formule magiche, ma servono pazienza, costanza e tolleranza rispetto ai propri limiti. Perché tutti abbiamo limiti che ci fanno soffrire, tanto vale prenderci il tempo necessario a migliorarli un pochino.

Giovanni Porta

Seguimi su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/piccoli-passi-per-migliorare-la-propria-autostima/97529