

# AUTOSTIMA

"SCOGLIO  
CONTRO  
MAREA"

SERIES 20

ISSUE NO. 12



DOTT. ANGELO BALDINELLI

# INTRODUZIONE

Parlare di autostima è sempre delicato, perché si entra in mondi delicati fatti di pensiero, sentimenti, convinzioni, pregiudizi, relazioni, esperienze. Poiché l'autostima è la colonna sonora della vita di ciascuno di noi, è utile entrare in punta di piedi, con rispetto e tenendo in considerazione gli aspetti personali che contraddistinguono questo importante lato umano. L'autostima affonda le radici lontano, nella relazione primaria che abbiamo avuto con i nostri genitori. Da lì molta acqua è passata sotto i ponti apportando all'autostima dei punti di forza e anche di debolezza. Ecco perché oggi c'è chi non ha problemi a presentarsi in pubblico e a parlare su un palco e chi invece ne è terrorizzato. Troviamo chi di fronte ad una nuova conoscenza si sente a suo agio e chi invece sprofonda nella vergogna e nella timidezza, oppure chi di fronte ad una sfida si tira su le maniche fiducioso e chi invece alza bandiera bianca prima ancora di provarci. **L'autostima è la considerazione che abbiamo di noi quanto ad amabilità, all'essere degni di essere amati dall'altro, come ci sentiamo interessanti e legittimati a dire e sostenere il nostro punto di vista.** Uno dei pilastri sui quali si basa l'autostima è l'autoefficacia, cioè **quanto pensiamo di essere bravi** a fare una certa cosa. Le due non coincidono, ma l'autoefficacia alimenta il più generale senso di autostima. Vedremo in questo ebook dove nasce e come si alimenta l'autostima, come può essere recuperata e coltivata. Dovunque tu sia, da qualunque punto tu parta, puoi scegliere di riprendere in mano la tua vita partendo proprio da questa dimensione, che rappresenta le fondamenta di ogni altra scelta. Buon viaggio nella tua autostima!



# I 10 PASSI VERSO L'AUTOSTIMA

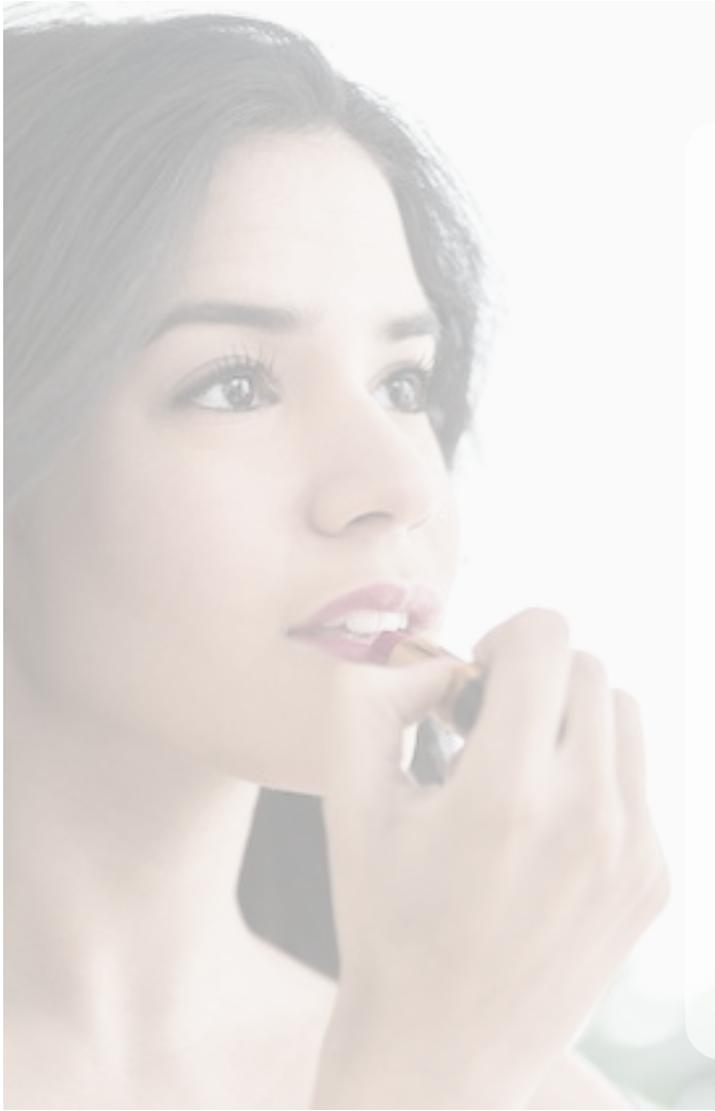
## CAPITOLO 1

Ti stimo fratello! Avete presente? Sì , fuochino, l'avete sentito mille volte, lui è Jonny Groove, al secolo Giovanni Vernia, comico di Zelig. Esatto, l'allampanato giovanotto che ripete dietro gli occhialoni e il sorriso un po' perso "Ti stimo fratello". Simpaticissimo. Vediamo l'autostima cos'è. Al di là della risata qualcosa da imparare l'avremmo: se ci dicessimo una volta al giorno "ti stimo fratello" la nostra autostima ringrazierebbe e ne uscirebbe un tantino rinforzata. Già, l'autostima, la considerazione che abbiamo di noi stessi, del nostro modo di essere, di comportarci, di vivere. Quindi non quello che facciamo credere agli altri di essere, bensì quello che ci sentiamo in cuor nostro. E qui le cose si fanno complicate. L'autostima è un sentimento e in quanto tale instabile, va e viene. Mi sveglio una mattina e mi sento bene e il "ti stimo fratello" scatta facilmente al primo sguardo allo specchio. Un'altra mattina par te invece col piede sbagliato e... altro che autostima, ci vorrebbe un'autocisterna di stima a presa rapida per tirarsi su. L'autostima è un ingrediente fondamentale della felicità, come fare dunque a recuperarla quando si perde come una moneta in mezzo alla sabbia? Allora, lungi da me fornire formule magiche, segreti celati da millenni o simili. Nulla vieta però di condividere alcuni passi utili da compiere per recuperare lo stato d'animo giusto ad alimentare la nostra autostima quotidiana. Insomma, qualche truccetto per tirarsi su e recuperare le redini della propria giornata.



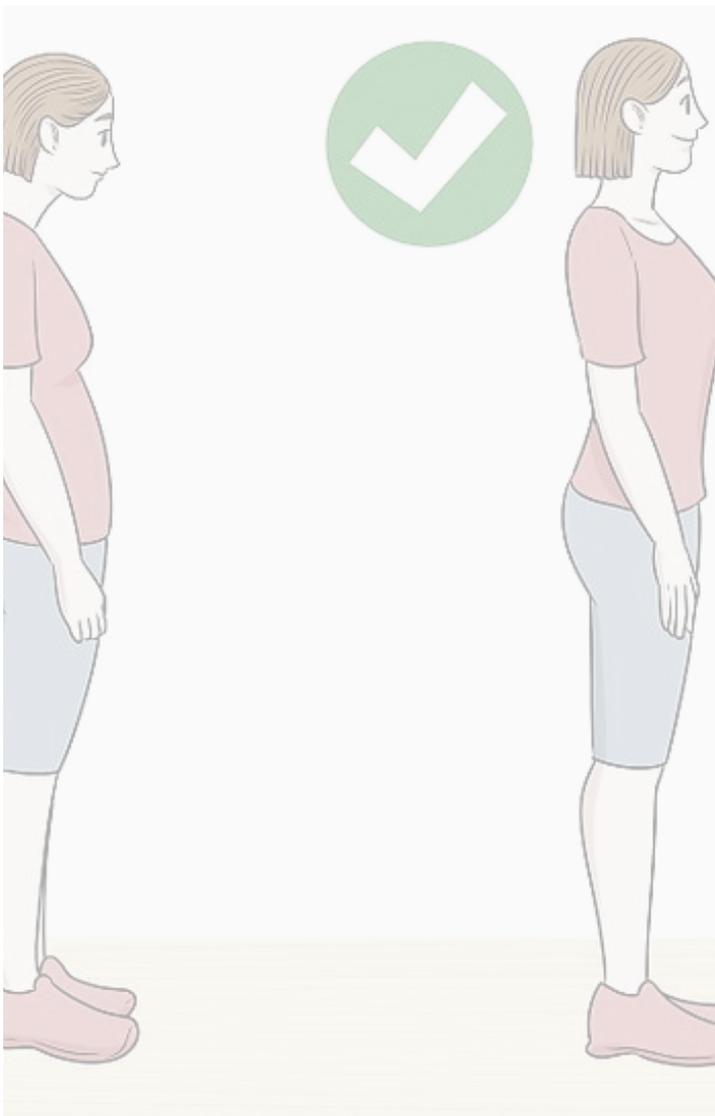
**Passo 1. Curate il dialogo interno:** il dialogo interno è quella vocina con cui ci parliamo costantemente nella nostra testa. Ormai non ce ne accorgiamo più – o forse non ci abbiamo mai fatto caso – ma noi ci parliamo. Eh sì, in continuazione ci diciamo chi siamo, chi vogliamo essere, cosa non ha funzionato, cosa non ci è piaciuto di noi. Soprattutto, abituati sin da bambini ad essere giudicati, ci giudichiamo e così facendo ci massacriamo da soli. **“Bravo pirla che sei”; “Sono proprio un deficiente”; “Ma che coglione”; “Sono sempre il solito”; “Non ce la farò mai”; “Mi beccherò una mazzata tra i denti”... ecc, ecc.** Non ci meravigliamo poi di sentirci giù di morale o demotivati! Immaginate il dialogo interno di un tennista prima di entrare in campo, o di un pugile prima di salire sul ring, o di un pilota di formula uno. Secondo voi che pensano per caricarsi, per motivarsi? Quindi, sostituiamo tutti i giudizi con considerazioni e frasi utili a far partire la turbina dell'autostima: **“Cosa posso imparare da questa esperienza?”; “Cosa posso fare meglio la prossima volta?”; “Cosa posso introdurre di nuovo perché non si ripeta in futuro?”; “Dai hai fatto tutto quello che potevi, va bene così”.** **BISOGNA SOSTENERSI INTERNAMENTE CON UN DIALOGO POSITIVO !!!**

**DIMMI COME TI  
PARLI E TI  
DIRO' COSA  
POTRAI FARNE  
DELLA TUA  
VITA.**



## CAMBIA LOOK E CERCA DI PIACERTI DI PIU'

**Passo 2. Curate il vostro aspetto.** Sarà successo a tutti di guardarsi una mattina allo specchio e dirsi “azz’ ma si ’ proprio ‘na chiavica stammatina” (un po’ di napoletano per par condicio con il pirla milanese di prima). E allora? Allora è la mattina giusta per sfoderare un bel vestito, profumo, una bella cravatta e crepi l’avarizia, anche una bella coppia di gemelli (ai polsi !). Vi sentite meglio? Per le donne tacco 12, borsa di Prada, trucco a go go... In fondo l’autostima non è altro che la percezione che noi abbiamo della nostra immagine, di chi siamo e di quanto valiamo. L’aspetto migliorato e curato ci aiuta sicuramente ad innalzare la nostra percezione positiva sulla nostra immagine.



## FISIOLOGIA: TIRATI SU....

**Passo 3. Curate la vostra postura.** Ricordatevi che mente e corpo sono un sistema unico dove l’uno influisce sull’altro e viceversa. Dunque? Se vi sentite in ansia, giù di tono, sgonfi , preoccupati, insomma ‘nata vota ‘na chiavica, la cosa migliore è fare del movimento, due passi tranquilli , sguardo in avanti – meglio verso l’alto (scoprirete angoli della città mai visti) – spalle belle larghe, respiri profondi e lenti , busto eretto. Tutto questo è antagonista allo stato d’animo depresso e triste. Il movimento, il respiro e una postura aperta ed eretta aiutano a risalire velocemente la china di uno stato d’animo difficile. Al contrario spalle curve, sguardo basso, fiato corto, mani in tasca sono tipici dello stato d’animo down.

# ORA GLI ALTRI PASSI...

**Passo 4. Circondatevi di persone positive, energiche, altruiste.** Niente musoni . Niente parassiti emotivi intorno. Niente giudici dell'altrui esistenza. Tutti questi fuori dalle scatole, liberatevene, sono come la criptonite per Superman, vi tolgono energia e positività. **ABBANDONATE I VAMPIRI CHE VI TOLGONO ENERGIA !!!!**

**Passo 5. Guardate al futuro invece che al passato.** Chiedetevi perché dovrei farlo (finalistico) e non perché l'ho fatto (accusatorio). Certo chiedersi perché è utile per capire e non ripetere, non chiederselo mai sarebbe un errore; ma al contrario vivere continuamente di perché non fa bene alla vostra vita. **FOCUS SUL DOMANI !!!**

**Passo 6. Imparate a mandare a quel paese chi se lo merita.** Basta subire. Basta ripiegarsi su sé stessi . Basta scendere sempre a compromessi che minano la vostra autostima. A volte un bel "VAFFA" è la miglior terapia. **IMPARATE A DIRE ANCHE DI NO !!!**

**Passo 7. Imparate a farvi i complimenti e a gratificarvi per i successi.** Poi , a coccolarvi per i successi mancati . Ci saranno altre opportunità. Qui si tratta di diventare i migliori sponsor di voi stessi . Un pizzico di sguardo critico è utile per non cadere nell'adulazione di sé stessi... ma subito dopo pacca sulla spalla e si riparte. **CELEBRATE I SUCCESSI SEMPRE !!!**

**Passo 8. Ritagliatevi del tempo per voi stessi, solo per voi.** Per fare... le cose più inutili e sfiziose che da tempo non vi permettete di fare. Il tempo inutile passato con voi stessi , vicini , vicini , è la cosa più utile che potete fare per voi ! Non ha uno scopo se non... esserci ! Bellissimo, al la faccia di chi ci vuole male, direbbe qualcuno! **PIZZICO DI SANO EGOISMO !!!!**



**Passo 9. Mangiate bene. Nutritevi con saggezza, abbiate cura della vostra salute.** Il corpo non è un contenitore differenziato dove smaltire quello che ci passa in mente. Ci porta in giro, ci sostiene, ci dà forma e richiede un po' di cura e manutenzione. Nella vostra auto non mettereste mai come carburante burro fuso... allora perché lo fate con il vostro corpo? Sarebbero queste le coccole del mattino che vi dedicate? Delegate ad un cornetto la tacitazione del piacere? Mmhh... parliamone. Ha bisogno di poco il nostro corpo: aria, acqua, proteine, vitamine, fibre, pochi grassi e zucchero. In fondo è facile, non compliciamoci la vita in circoli viziosi arricchiti di sensi di colpa, fatiche inutili e vestiti per coprire gli eccessi . **VOGLIAMOCI BENE !!!**

**Passo 10. Ridete, ridete, ridete!** Nulla fa più bene al fisico e allo spirito. È gratis, è sempre alla nostra portata, è sano, è contagioso. Perché non farlo e più volte al giorno? **SMETTI DI TENERE IL BRONCIO... E NON PRENDERTI TROPPO SUL SERIO !!!**

# SONO TRE COMUNQUE GLI ELEMENTI PIU' IMPORTANTI PER L'AUTOSTIMA

## 1 - FOCUS

Dove ti focalizzi di solito, sui tuoi punti di forza o sui tuoi difetti? Sulle critiche che ti fanno o su quello che pensi di te? Quando ti specchi focalizzi un aspetto che non ti piace di te o ti concentri su ciò che ti piace? Quale metafora usi per rappresentarti? Molle come una piuma o forte come uno scoglio contro la marea? Quando devi fare una attività che domande ti fai? Tendi a sotto valutarti o invece a sostenere le tue capacità?

Molto importante è il focus per l'autostima. Devi imparare a capire dove ti focalizzi e poi cambiare il focus se ti accorgi di guardare principalmente ad aspetti limitanti invece di quelli potenzianti. Ti sarà molto d'aiuto porti delle **DOMANDE POTENZIANTI** ogni volta che dovrai affrontare una sfida... Le domande potenzianti iniziano sempre con "COME POSSO..." Se ad esempio devi affrontare un pubblico e parlare davanti a 1000 persone, prima che la tua autostima si perda perchè magari prende il sopravvento la paura, ti devi subito porre la domanda "Come posso fare una ottima prestazione in pubblico adesso? Come posso entusiasmare la platea? Come posso farmi accettare per quella che sono veramente? Come vedi, se ti poni queste domande, il focus tuo sarà su una soluzione che ti porterà ad innalzare la tua prestazione e quindi la tua autostima. Facendo poi l'azione sostenuta da quella domanda, la tua autostima crescerà enormemente e sarai fiero o fiera di te. **FOCUS = DOVE TI CONCENTRI.** Fai le giuste domande e trova le giuste risposte per concentrarti su aspetti positivi e su soluzioni invece che sui problemi.





## FOCUS + LINGUAGGIO + FISILOGIA

### 2 - LINGUAGGIO

Altro aspetto fondamentale per l'autostima è legato al **COME TI PARLI DENTRO**. Il tuo dialogo interno è fondamentale per la tua autostima. Se ti accorgi che usi un linguaggio negativo e limitante nei tuoi confronti con frasi tipo "non posso farcela.." "non fa per me ... " "mio padre aveva ragione..." " sono un mediocre.." ecc. allora devi immediatamente cambiare modo di parlarti. Devi da subito cambiare le parole che usi per descriverti, devi immediatamente modificare il linguaggio che adoperi nel parlare di te. Fai un esercizio. Descriviti. Scrivi il pensiero che hai su te stesso e poi modifica le parti che tendono a limitarti o a negativizzarti. Anche quando fai delle azioni nella tua quotidianità, fai attenzione agli operatori modali che usi !!! Es. Devo lavorare... devo riuscirci... Provo a farlo... posso farlo.... ho bisogno di riuscirci ... mi piacerebbe che un giorno possa farcela... ecco.. come vedi tutti questi operatori modali negano la possibilità di farcela. Sono espressioni molto limitanti che devi sostituire con **IO VOGLIO !!!!** Non devi dire.. io devo... ma io voglio !!! Io voglio lavorare e ottenere il massimo.. io voglio parlare in pubblico e conquistare il mio pubblico... io voglio guadagnare quello che merito... Usa sempre questa espressione in prima persona tempo presente indicativo.. non usare mai il condizionale (vorrei) e nemmeno il futuro (vorrò).... Usa sempre il presente indicativo anche per parlare di qualcosa che riguarda il futuro.

### 3 - FISILOGIA.

Elemento anch'esso fondamentale per accrescere la tua autostima !!! **LA TUA POSTURA !!!** il modo in cui cammini, in cui sorridi, le spalle belle aperte e larghe, il viso tenuto in alto, una respirazione bella profonda e ampia, ti permette di sviluppare degli stati d'animo assolutamente positivi e quindi la tua autostima avrà un impatto molto forte verso te stesso e verso gli altri che ti vedranno e percepiranno come una persona sicura e serena. Se invece assumi una postura dimessa, spalle curve, sguardo in basso non farai altro che alimentare pensieri e stati d'animo negativi e quindi la tua autostima sarà molto bassa.

# ESERCIZI

## ANCORAGGIO!!!

Questo esercizio ti permette di entrare dentro lo stato d'animo di forte autostima quando devi affrontare una sfida.

A) Prima cosa Scrivi una frase positiva su di te:

---

B) Ora pensa un momento della tua vita dove ti sei sentito davvero come nella frase che hai scritto su di te. Se non hai mai avuto un momento così, immaginalo !!!!

C) ORa che stai pensando questo momento recita a voce alta la frase per tre volte e fai attenzione alla postura... sii eretto, guarda avanti o in alto e poi recita questa frase per tre volte... e poi...

D) ANCORA QUELLO STATO DI ESTREMA SICUREZZA ... stringendo due dita (es il pollice e l'indice della mano destra.. o stringi il polso e tocca qualunque punto del tuo corpo a piacere...

Ora ripeti dal punto B al punto D questo ancoraggio per tre volte... fai tutta la procedura... e poi una volta che lo hai fatto per tre volte... senza fare nulla... stringi soltanto le dita o quella parte del corpo che hai scelto... e SE HAI FATTO BENE L'ANCORAGGIO, DOVRAI SENTIRE UNA EMOZIONE DI FORZA, SICUREZZA A GRANDE AUTOSTIMA SOLTANTO STRINGENDO QUELLE DITA O TOCCANDO QUELLA PARTE DEL CORPO CHE HAI SCELTO COME ANCORA !!!

SE NON CI SEI RIUSCITO AD ANCORARE ..ripeti tutta la procedura per tre volte dal punto B al punto D... DEVI ASSOLUTAMENTE RIUSCIRE AD ANCORARE QUELLO STATO D'ANIMO CHE HAI SCRITTO IN QUELLA FRASE E CHE HA PENSATO.. Poi ti basterà soltanto toccare quella parte del corpo ancorata o stringere quelle dita per accedere a quello stato d'animo che ti sarà utile per SENTIRTI SICURO DI TE !!!

## METAFORA !!!

Ora devi ricercare UNA IMMAGINE SU INTERNET O SU QUALCHE RIVISTA CHE HAI A CASA... che rievochi questo tuo stato d'animo di forte sicurezza e grande autostima... questa immagine rappresenterà la tua metafora per rappresentarti prima di ogni sfida.. Per me per esempio la metafora è stata LO SCOGLIO CONTRO LA MAREA... Mi sono fatto fare anche un quadro da un artista di strada che rappresentasse questa metafora.. tutte le volte che devo affrontare una sfida io mi rappresento come lo scoglio che fermo, immobile e sicuro .. affronta ogni marea che gli sbatte contro !!!! e passata la marea lo scoglio è sempre lì forte e sicuro... FAI TU LA STESSA COSA... TI SARA' MOLTO UTILE AVERE UNA IMMAGINE COME METAFORA CHE TI RAPPRESENTI... Questo perchè il nostro inconscio apprezza molto le immagini e quindi ti saprà dare quello stato d'animo associato a quell'immagine.

## CHE IMMAGINI VEDI RIFLESSA ALLO SPECCHIO !!!

Un altro esercizio che ti consiglio di fare... è stare per 60 secondi davanti allo specchio in silenzio... guardandoti !!! Siccome l'autostima è molto legata alla immagine che noi percepiamo di noi stessi, dopo 60 secondi di osservazione della tua immagine, scrivi di getto che cosa hai pensato di te :

---

Ora cerca di sostituire tutte le parti negative che hai scritto qualora ci siano. Scrivi le tue sensazioni modificando le parti negative in positive.

---

Ora usa la tua ancora costruita all'esercizio 1, poi usa la tua metafora sottoforma di immagine e poi guardati allo specchio per altri sessanta secondi ripetendo dentro di te la frase positiva, usando l'ancora e immaginando la tua metafora. Avrai sicuramente una sensazione riflessa allo specchio di te stesso ora davvero giusta per la tua autostima.

