

Cambiare sé stessi: come migliorare e aumentare l'autostima

Pubblicato: Venerdì 25 Novembre 2022



Sebbene tutti ne possediamo una, l'autostima è un concetto complesso, che può variare da persona a persona. Avere una buona autostima è fondamentale per stare bene e avere successo nella vita. Vediamo come poterla migliorare.

Come aumentare e migliorare la nostra autostima?

Chi ha una **bassa stima di sé** è spesso una persona che ha subito dei **traumi ambientali** o eventi traumatici.

Ma anche ricevere **critiche** da chi si stima può concorrere a buttar giù ciò che pensiamo di noi stessi, delle nostre capacità e di ciò che siamo in grado di fare.

Non avere un giusto riconoscimento, spesso porta a **sentirci esclusi, non compresi** e le conseguenze ricadono nella **trascuratezza** e nell'**isolamento sociale**.

Una volta compreso che l'autostima non è contenuta nel proprio patrimonio genetico, si può però partire con un buon lavoro su sé stessi.

In che modo?

Partiamo dalle cose semplici: in primis, iniziare a **prendersi cura del proprio aspetto esteriore**. Avere un aspetto curato, infatti, farà sentire a proprio agio e maggiormente disinvolti in contesti diversi, oltre a permettere di aumentare il proprio **carisma**. Colloqui di lavoro o uscite con estranei rappresentano eventi stressanti che preoccupano la mente già nei giorni precedenti? Si ha paura di essere giudicati? Meglio essere pronti.

Curare il corpo con l'**alimentazione**, la **palestra** o lo **sport** (meglio se di squadra). Questo concorre all'**aumento dell'autostima** e sblocca **nuove percezioni di sé**, ponendo obiettivi in crescendo che ci daranno la **giusta motivazione** a perseverare.

Ma anche trovare il **tempo di rilassarsi**, meditare e ascoltare della musica funziona molto bene: il corpo è un santuario che si deve preservare e **non trascurare** e dunque è bene porre la giusta attenzione anche alla **componente "mentale"** delle attività che si svolgono.

Altrettanto fondamentale è **essere aperti alle novità** ed estremamente **curiosi**: non bisogna darsi per scontato. È consigliabile nutrire costantemente la propria mente con viaggi, libri, mostre ed esperienze nuove, da poter raccontare agli altri. Acquisire nuove informazioni e nuovi stimoli farà in modo che si possa diventare **persone interessanti** e il carisma aumenterà di pari passo.

Aggiungere aspetti interessanti alla propria persona e alla propria vita significherà farci ascoltare volentieri dagli altri, che concorreranno a dare il loro contributo alla **definizione di sé**.

Cosa concorre a creare l'autostima

Cos'è l'autostima? Si tratta di un modello teorico in cui si fondono tre diversi aspetti.

In primis, c'è la **reale facoltà di una persona** di essere in grado di **osservare sé stessa e conoscersi**. Saper **valutare ciò che riconosce** rappresenta un secondo step che concorre alla definizione di sé.

In ultimo, il **voler bene a sé stessi** o, al contrario, il non accettarsi per quello che si è.

L'autostima, dunque, è un concetto legato alla **percezione**, al **gradimento** e alla **fiducia di sé**.

Non solo. Essa va definita anche rivolgendosi all'**esterno**: è altrettanto importante per l'autostima il **rapporto con l'ambiente**, le sfide esterne e le interazioni con le persone.

In questa proiezione, si crea uno scarto, una **discrepanza**, tra ciò che si è e ciò che ci si sente, tra il **sé reale e il sé ideale**.

Ed è in un questo "spazio" che **l'autostima può crescere**, lavorando su diversi aspetti, **migliorando progressivamente**. La sfida? Riconoscere e superare gli ostacoli.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it