

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Autostima, quattro consigli per ottenere maggior fiducia in se stessi

Redazione · Saturday, January 28th, 2023

L'autostima è la percezione relativa al nostro valore, ovvero la fiducia e il senso di autoefficacia nel raggiungere un obiettivo o più in generale come atteggiamento verso la vita. Spesso però le persone limitano le scelte nella propria vita perché non sentono di avere "autostima".

Come si forma? L'autostima di una persona è strettamente influenzata dal tipo di relazioni che ha instaurato con gli altri nel corso della sua vita e dalle relative esperienze che ha avuto e l'hanno formata a livello di personalità e carattere. A volte però le persone di fronte a cambiamenti, a prove e scelte che la vita stessa presenta sentono di non farcela, la paura di fallire vince sul coraggio di provarci e magari ottenere quel risultato, quella promozione, obiettivo, etc. Subentra poi la paura del giudizio degli altri e anche del giudizio di sé stessi spesso votato all'intransigenza di accettare il fallimento. In sostanza la scarsa autostima porta a rinunciare alimentando un circolo vizioso di sensazione d'incapacità continua e sfiducia "perpetua". Una metafora spiega bene questo circolo vizioso: se si vuole imparare a camminare con le proprie gambe è altrettanto necessario imparare a cadere, rialzarsi e ricominciare a camminare, in un processo di costante miglioramento che passa appunto dal considerare che gli errori (le cadute) non sono la conferma della nostra inefficacia ma delle preziose informazioni necessarie per rettificare e migliorare la strategia o il tentativo successivo! È un processo di costante upgrade che poco alla volta e giorno dopo giorno porta lontano, in senso costruttivo e positivo. Come appare evidente, **la chiave per ottenere maggior fiducia in se stessi** non è motivarsi e incensare lodi di sé, quanto piuttosto inquadrare gli eventi con maggior realismo e dinamicità e costanza. Non serve quindi convincersi di essere invincibili, ma comprendere che siamo fallibili senza per questo reputarci incapaci.

Infine 4 semplici indicazioni per lavorare sulla propria autostima:

- Cerca di frequentare persone positive che ti rimandano un'immagine e pensieri positivi su te stesso.
- Ricordati di ciò che hai fatto di buono.
- Gli errori non sono fallimenti ma ricordi e informazioni preziosi per mirare con più precisione al successivo tentativo.
- Diventa bravo su qualcosa programmando ogni giorno dei piccoli passi. È la costanza che produce i risultati.

Dott.Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta.

This entry was posted on Saturday, January 28th, 2023 at 11:51 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.