

AIUTARE (E AIUTARSI) A IDENTIFICARE E VALUTARE LE PROPRIE RISORSE

GUIDA ALL'AUTOFORMAZIONE



**GUIDA ALL' AUTOVALUTAZIONE.
AUTOSTIMA A ALLA PRATICA DI VIVERE CONSAPEVOLMENTE**

2-



■ FEEDBACK E CRITICHE

- Scegliete qualcuno che conoscete, che vi conosce bene e del quale rispettate i punti di vista.
- Dite che siete impegnati in un programma di assertività e che, dal momento che avete una grande stima di lei o di lui, i loro feedback e critiche avrebbero un gran valore per voi
- Accordatevi su un luogo e un momento adatto per entrambe e che possa garantire privacy confidenza e comodità
- Alcuni giorni prima dell'incontro, mandatele/gli la lista sottostante e chiedete uno specifico feedback, con il maggior numero possibile di esempi reali del vostro comportamento.
- Accordatevi sulla riservatezza di queste informazioni

La lista:

1. Cosa c'è in me di attraente e perché?
2. Cosa c'è di poco piacevole in me e perché?
3. Cosa ne pensi del mio modo di vestire e dell'immagine che do?
4. In quali casi ho utilizzato appieno le mie abilità ed esiste un'opportunità per migliorarle?
5. Quale delle mie abitudini t'infastidisce e perché?
6. Quanto pensi che io sia degno/a di fiducia e perché?
7. Quanto pensi che io sia assertivo/a e perché?
8. Cosa ne pensi delle mie abilità interpersonali?
9. Come posso migliorare il mio rapporto con le persone?
10. Quanto sono sciolto/a?
11. Quanto mostro le mie emozioni?
12. Se avessi solo tre aggettivi per descrivermi, quali sarebbero e perché?
13. Cosa dovrei fare per migliorare le mie abilità sociali?
14. Che tipo di partner, genitore, amico/a, lavoratore/lavoratrice tu pensi che io sia stato/a e cosa posso fare per migliorarmi?
15. Cosa dovrei cambiare per migliorare il nostro rapporto?

Queste informazioni non dovranno essere da noi valutate; bisogna accettarle così come sono e non tentare di giustificarsi coi propri amici o con se stessi.

- Elaborate queste informazioni con la lista di controllo delle critiche che è stata fornita in precedenza. Riflettete e scegliete su quali aspetti di tali informazioni desiderate lavorare.

■ AIUTI ALL'AUTOSTIMA

Gran parte dell'assertività è collegata all'autostima ed alla considerazione che abbiamo di noi stessi. Si può migliorare significativamente la propria autostima psicologica occupandosi di noi stessi. Le regole di base che seguono le conoscete, quindi le abbiamo elencate qui per ricordarvele ed incoraggiarvi ad usarle.

1. Raggiungete il vostro peso ideale, secondo la vostra struttura corporea e ossea.
2. Fate regolarmente esercizio fisico e mantenetevi in forma.
3. Il corpo è ciò che si mangia, quindi nutritevi in modo sano.
4. Pianificate il "tempo per me", in modo da ricavarvi dei momenti in ogni settimana per avere tempo per se stessi.
5. Rimpiazzate la televisione con un interesse che impegni in qualche modo (fisicamente, socialmente, intellettualmente o emotivamente).
6. Pianificate momenti di qualità con la propria famiglia e con chi è sentimentalmente importante per voi
7. Premiatevi per i vostri successi, con piccoli premi per le piccole cose e significative ricompense per i traguardi maggiori.

LA FILOSOFIA DELL'AUTOSTIMA

Quello che una persona pensa, crede, e dice a se stessa influenza le sue sensazioni e le sue azioni. Tutto questo facendo emergere emozioni e azioni (pratiche), diventa cruciale nello sviluppo dell'autostima.

Si tratta infatti di convinzioni profondamente radicate nel nostro essere - non idee che sosteniamo solo a parole o di cui cerchiamo di convincerci nella speranza che inneschino la motivazione desiderata. Sono le premesse che hanno il potere di evocare emozioni e di stimolare e guidare il comportamento.

Non siamo sempre pienamente consapevoli delle nostre credenze e convinzioni: esse possono non avere nella nostra mente la forma di proposizioni esplicite, anzi, possono essere così implicite che ci rendiamo conto a malapena di esse, oppure non ce ne rendiamo conto affatto. Eppure sono dietro ogni nostra azione.

Troverai di seguito una serie di “credenze” importanti per l'autostima suddivise in due categorie: quelle che riguardano se stessi e quelle che riguardano la realtà. Prova a confrontarti con essere e valutare i tuoi pensieri, le tue credenze e ciò che dici a te stesso...

LE CREDENZE CHE RIGUARDANO SE STESSI E SOSTENGONO L'AUTOSTIMA	
GENERICHE	
• Ho il diritto di esistere. • Ho immenso valore per me stesso. • Ho il diritto di soddisfare i miei bisogni e desideri, e di considerarli importanti. • Non sono su questa terra per adeguarmi alle altrui aspettative: la mia vita appartiene a me. • Non mi considero proprietà di nessuno e non considero nessuno mia proprietà. • Sono degno d'amore. • Sono degno d'ammirazione. • Voglio essere amato e rispettato dalle persone che amo e che rispetto. • Devo trattare gli altri con giustizia e imparzialità, e gli altri dovrebbero trattare me nello stesso modo. • Merito di essere trattato con cortesia e rispetto da tutti. Se gli altri mi trattano senza cortesia e rispetto, questo si ripercuote su di loro e non su di me. Si ripercuote su di me solo se accetto come giusto questo trattamento. • Se qualcuno che mi piace non mi ricambia, potrò esserne deluso o addirittura addolorato, ma la cosa non si deve ripercuotere sul valore che sento di avere come persona. • Nessun gruppo o individuo ha il potere di decidere cosa devo pensare e sentire nei riguardi di me stesso. • Mi fido della mia mente. • Non mi nascondo quello che vedo e quello che so. Faccio maggiormente il mio interesse riconoscendo quello che è vero che non ottenendo ragione a dispetto dei fatti. • Se insisto, sono in grado di capire tutto quello che mi occorre capire. • Se insisto, e i miei obiettivi sono realistici, ho tutti gli strumenti per raggiungerli. • Sono in grado di affrontare tutte le sfide fondamentali della vita. • Sono in grado di risollevare la testa dopo ogni sconfitta. • Ho il diritto di sbagliare: è uno dei modi a mia disposizione per imparare. Gli errori non devono essere un motivo di	LE MIE CREDENZE (Le convinzioni personali che mi motivano ad agire)

autocondanna. • Non sacrifico il mio giudizio e fingo di avere convinzioni diverse da quelle che ho, per ottenere popolarità o approvazione. • Nessuno ha il diritto di impormi idee e valori che non condivido, esattamente come io non ho il diritto di imporre le mie idee e i miei valori agli altri. • Se i miei obiettivi sono razionali, i miei tentativi meritano di avere successo. • . Migliorare se stessi e realizzare se stessi sono scopi morali accettabili.	
VIVERE CONSAPEVOLMENTE	
• Più sono consapevole di quello che riguarda i miei interessi, valori, bisogni e obiettivi, migliore sarà la mia vita. • Esercitare la mia mente è per me fonte di gioia. • Faccio maggiormente il mio interesse correggendo i miei errori che non fingendo che non esistano. • Faccio maggiormente il mio interesse sostenendo i miei valori consapevolmente che inconsapevolmente - ed esaminandoli piuttosto che accettandoli acriticamente come assiomi da non mettere neppure in discussione. • Devo stare sempre attento alla tentazione di sfuggire ai fatti sgradevoli: devo sconfiggere l'impulso di mettere la testa sotto la sabbia, e non essere governato da esso. • Se comprendo l'ampio contesto in cui vivo e agisco, sarò più efficace. Vale sempre la pena di cercare di capire il proprio ambiente e il mondo che ci circonda. • Per continuare a essere efficace, devo continuamente espandere le mie conoscenze: imparare deve diventare uno stile di vita. • Più conosco e capisco me stesso, migliore sarà la mia vita. • L'autoesame è fondamentale per un'esistenza piena.	
L'ACCETTAZIONE DI SÉ	
• Accetto fondamentalmente me stesso. • Accetto la realtà dei miei pensieri, anche quando non li approvo e non li sceglierei come punto di partenza per le mie azioni. Non li rinnego. • Posso accettare i miei sentimenti ed emozioni senza dovere per forza gradirli, approvarli o essere controllato da essi. Non li rinnego .. • Posso accettare di aver compiuto determinate azioni, anche se ne sono pentito o le condanno. Non rinnego i miei comportamenti. • Accetto che i miei pensieri, sentimenti e azioni siano un'espressione di me, almeno nel momento in cui hanno luogo. • Non sono vincolato da pensieri, sentimenti e azioni che non posso approvare, ma non evado neppure la realtà, e non fingo che non mi appartengano. • Accetto la realtà dei miei problemi, ma non sono definito da essi. I miei problemi non sono la mia essenza. I miei timori, dolori e sbagli e la mia confusione non sono il mio nucleo.	

IL SENSO DI RESPONSABILITÀ • Sono responsabile della mia esistenza. • Sono responsabile della realizzazione dei miei desideri. • Sono responsabile delle mie scelte e delle mie azioni. • Sono responsabile del livello di consapevolezza che metto nel mio lavoro e in tutte le altre attività. • Sono responsabile del livello di consapevolezza che metto nelle mie relazioni. • Sono responsabile del mio comportamento con gli altri - colleghi, soci, clienti, coniuge, figli, amici. • Sono responsabile di come uso il mio tempo. • Sono responsabile della qualità delle mie comunicazioni. Sono responsabile della mia felicità personale. • Sono responsabile di scegliere o accettare i valori secondo cui vivo. • Sono responsabile della mia autostima: nessun altro può alzarla al posto mio. • Accetto la mia solitudine, nel senso più estremo. Vale a dire: accetto il fatto che nessuno verrà a raddrizzare la mia vita, o a soccorrermi, o a redimere la mia infanzia, o a salvarmi dalle conseguenze delle mie scelte e delle mie azioni. In qualche caso particolare qualcuno potrà aiutarmi, ma nessuno si può assumere la responsabilità della mia esistenza. • Così come nessuno può respirare per me, nessuno può addossarsi le mie funzioni vitali basilari, per esempio guadagnarmi l'esperienza del senso di efficacia e del rispetto di me .. • Il bisogno del senso di responsabilità è naturale: non lo percepisco come una tragedia.	
L'AUTOAFFERMAZIONE • In generale, è giusto che io esprima i miei pensieri, convinzioni e sentimenti, a meno che non mi trovi in un contesto in cui reputo oggettivamente più saggio non farlo. • Ho il diritto di esprimermi in modi appropriati in contesti appropriati. • Ho il diritto di battermi per le mie convinzioni. • Ho il diritto di considerare importanti i miei valori e sentimenti. • È nel mio interesse mostrarmi come sono e farmi conoscere dagli altri.	
DARSI UN OBIETTIVO • Nessun altro può progettare la mia esistenza al mio posto. • Se voglio avere successo, devo imparare a raggiungere i miei obiettivi, cioè sviluppare e mettere in atto un piano d'azione. • Se voglio avere successo, devo tenere conto dei risultati delle mie azioni. • È nel mio interesse verificare scrupolosamente la realtà cioè cercare le informazioni e il feedback che riguardano le mie credenze, azioni e obiettivi. • Devo praticare l'autodisciplina non come un « sacrificio », ma	

come un presupposto naturale per poter realizzare i miei desideri.	
L'INTEGRITÀ PERSONALE	
• Devo predicare bene e razzolare bene. • Devo mantenere le mie promesse. • Devo onorare i miei impegni. • Devo trattare con gli altri con imparzialità, giustizia, benevolenza e spirito di comprensione. • Devo lottare per la coerenza morale. • La mia autostima vale di più di qualunque ricompensa immediata per averla tradita. • Devo lottare per fare della mia vita un riflesso della mia visione interiore del bene. • La mia autostima vale di più di qualunque ricompensa immediata per averla tradita.	
LE CREDENZE CHE RIGUARDANO LA REALTÀ E SOSTENGONO L'AUTOSTIMA	
• Quello che è è. Un fatto è un fatto. • Scegliere di essere ciechi non rende meno reale ciò che è vero, né più reale ciò che è falso. • La sopravvivenza e il benessere dipendono dal giusto esercizio della coscienza. Evitare la responsabilità della coscienza non aiuta a adattarsi alla vita. • I valori che alimentano e sostengono la vita e la realizzazione dell'individuo su questa terra sono superiori a quelli che le minacciano. • Gli esseri umani sono dei fini, non dei mezzi per i fini altrui, e dovrebbero essere trattati come tali. • L'essere umano inteso come individuo non appartiene né alla famiglia, né alla comunità, né alla chiesa, né allo stato, né alla società, e neppure al mondo. Un essere umano non è proprietà di nessuno. • Le frequentazioni di un adulto dovrebbero essere frutto di una scelta volontaria. • Le relazioni basate su uno scambio di valori sono superiori a quelle basate sul sacrificio dell'uno per l'altro. • Un mondo in cui consideriamo noi stessi e gli altri responsabili delle rispettive azioni funziona meglio di un mondo in cui tale responsabilità è negata. • La negazione della responsabilità personale non migliora l'autostima di nessuno, tanto meno quella della persona che la nega.	

COME VIVERE CONSAPEVOLMENTE

Vivere consapevolmente comporta:

<i>Una mente attiva e non passiva.</i>	
<i>Un'intelligenza che prova gioia nelle proprie funzioni</i>	
<i>Essere calati « nel momento », senza perdere di vista il contesto più ampio</i>	
<i>Andare incontro ai fatti rilevanti e non ritirarsi da essi.</i>	
<i>Preoccuparsi di distinguere tra i fatti, le interpretazioni e le emozioni.</i>	
<i>Riconoscere e affrontare l'impulso a evitare o negare le realtà dolorose o minacciose</i>	
<i>Preoccuparsi di vedere « dove si è » rispetto ai propri progetti e obiettivi (personali e professionali), e se verranno raggiunti o meno.</i>	
<i>Preoccuparsi di verificare se le proprie azioni sono in linea con i propri obiettivi.</i>	

<i>il feedback dell'ambiente per regolare o correggere le proprie azioni se e dove necessario.</i>	
<i>Insistere nel tentativo di capire nonostante le difficoltà</i>	
<i>Essere ricettivi verso le nuove conoscenze e disposti a riesaminare le vecchie convinzioni</i>	
<i>Essere disponibili a riconoscere e correggere gli errori.</i>	
<i>Cercare sempre di espandere la consapevolezza - cioè impegnarsi ad apprendere - e quindi impegnarsi a crescere e a fare uno stile di vita.</i>	
<i>Preoccuparsi di capire il mondo intorno a noi.</i>	
<i>Preoccuparsi di capire la realtà esterna, ma anche quella interna: la realtà dei propri bisogni, aspirazioni e motivazioni, in modo da non essere estranei a se stessi.</i>	
<i>Preoccuparsi di capire i valori che ci guidano e le loro radici, in modo da non essere mossi da valori adottati irrazionalmente o accettati in modo acritico dagli altri.</i>	