

AUTOSTIMA

L'autostima è la **capacità di stare bene con se stessi, così come si è**, questo può rappresentare una buona base di partenza per avere rapporti soddisfacenti anche con gli altri. Spesso però la stima di se stessi, si costruisce in risposta ad una valutazione che arriva da **feedback esterni**.

Attualmente i termini di valutazione e i canoni dilaganti di successo, trascurano le debolezze, condannano gli insuccessi determinando un **modello di "persona vincente"** come unico obiettivo cui tendere.

Se un soggetto cade in questa trappola e si piega a questi diktat sociali, si trova a dover **sostenere uno sforzo continuo per aderire a modelli spesso impossibili ed innaturali**.

Questa necessità di rivestire ruoli di successo, costringe il soggetto ad indossare una maschera che magari non ha nulla a che vedere con la sua spontaneità ed il suo vissuto interiore.

Chiediamoci più spesso: "Chi sono e cosa voglio dalla mia vita?".

Chiediamoci più spesso: "Chi sono gli altri per giudicarmi?".



Che cosa si può fare per costruire nel tempo una solida autostima? Si deve iniziare ad **ascoltarsi in modo diverso**, esprimendo il **modo di essere autentico**, che **non fa fare sforzi** e fa stare bene.

Se ci si stima davvero non si sente il desiderio di migliorare, di cambiare per fare piacere agli altri, non si sente di dover correggere i "difetti". Dimenticando gli obiettivi che si considerano imprescindibili dal successo, si è in grado di **rivalutare cosa fa stare bene**.

A volte si è in attesa di cose materiali che possono cambiare la vita, si spreca esistenze preziose per rincorrere guadagni maggiori o stili di vita fasulli. Quando si raggiunge un obiettivo ci si sente comunque "vuoti" e si rincorrono altri obiettivi, reputati fondamentali per il benessere.

Imparare a stare nel presente, senza ancorarsi alle nostalgie del passato e senza farsi prendere dall'ansia del futuro, arricchisce l'esistenza perché la rende più viva, in questo modo si aumenta la consapevolezza di vivere nel momento, nell'*hic et nunc* riuscendo così a **colgiere le sfumature più sottili che offre la vita**.

Per stimarsi non occorre fare fatica perché l'anima, la guida interiore, rimanda messaggi di benessere. **Salvando l'autenticità, l'essere unici al mondo serve a non farsi schiacciare dalla banalità di modelli imposti dalla società**.

