



UN VALORE INESTIMABILE

un mini per-corso

PRIMA PARTE

PRENDENDO COSCIENZA ...

Avere un'autostima autentica equivale a una presa di coscienza basilare per il nostro percorso di crescita personale: scegliamo in altre parole d'impegnarci a sviluppare la consapevolezza della preziosità e dignità della vita, nostra e altrui, e a imparare come rispettarle in pratica nelle azioni quotidiane.

... COSÌ COME SIAMO

Vogliamo sapere che, in quanto esseri umani, abbiamo un valore innato, come siamo, che non rende mai inferiori, né superiori agli altri.

NON È NARCISISMO

Ogni essere umano è per natura diverso, ogni individuo è unico: quando è presente un'autentica autostima, le differenze possono essere fonte di apprendimento e apprezzamento reciproco, anziché di paragoni che ci fanno sentire meglio (arroganti) o peggio (inadeguati) degli altri.

NON AUMENTA NÉ DIMINUISCE

Vogliamo anche comprendere che quel valore è innato: veniamo al mondo preziosi, con tutto il valore di cui abbiamo bisogno, che non può essere aumentato dalle nostre forze o pregi, né diminuito dalle nostre debolezze o difetti caratteriali.



ALL'INTERNO DELLA NOSTRA UMANITÀ PERFETTAMENTE IMPERFETTA

L'autostima si fonda sull'accettazione incondizionata di sé, in quanto essere umano prezioso e degno di rispetto: imperfezioni, errori, fallimenti, perdite e altre circostanze sfavorevoli ci rendono semplicemente esseri umani autentici, imperfetti e fallibili, mai "sbagliati".

INTERNA-MENTE

L'autostima si coltiva dall'interno, è per natura indipendente dalle conferme all'esterno e dal paragone con gli altri: ci permette di avere il coraggio di essere imperfetti, scegliere di essere autentici e imparare a definire confini adulti nei rapporti interpersonali.

IL CARBURANTE DELLA VITA

Un senso del valore di sé è il carburante della vita, ci fa sentire connessi, uniti al resto dell'umanità, è fonte di vitalità, e ci sostiene durante le inevitabili difficoltà che incontriamo vivendo.



SECONDA PARTE

GLI OSTACOLI

1. IMPEDIMENTI

Lo sviluppo dell'autostima viene ostacolato da:

- ✚ i valori del contesto socio-culturale in cui viviamo;
- ✚ ciò che abbiamo imparato a credere di noi crescendo.

2. ALTRO-STIMA

Come il mondo insegna a ricercare autostima:

- ✚ attraverso le conferme dall'esterno (traguardi, risultati, successi, competenze, possedimenti);
- ✚ attraverso il paragone con gli altri (meno/più; peggio/meglio).

SFIDANDO LA NEGATIVITÀ

L'autostima è ostacolata da un unico pensiero negativo fondamentale:

“Non sono abbastanza ... (bello; intelligente; forte; capace; buono; bravo, ecc.)”

Che genera:

- ✚ dubbi nella testa;
- ✚ paura nello stomaco;
- ✚ vergogna nel cuore – *sono sbagliato.*

ATTUARE L'AUTOSTIMA

- ✚ sfidando il senso di vergogna tossico;
- ✚ imparando a essere disposti a commettere errori e imparare da essi;
- ✚ confrontandosi con le critiche in modo adulto.

DOMANDANDO E CONDIVIDENDO

- ✚ Riflessioni, sensazioni, dubbi, criticità a caldo dei partecipanti e conclusione.