

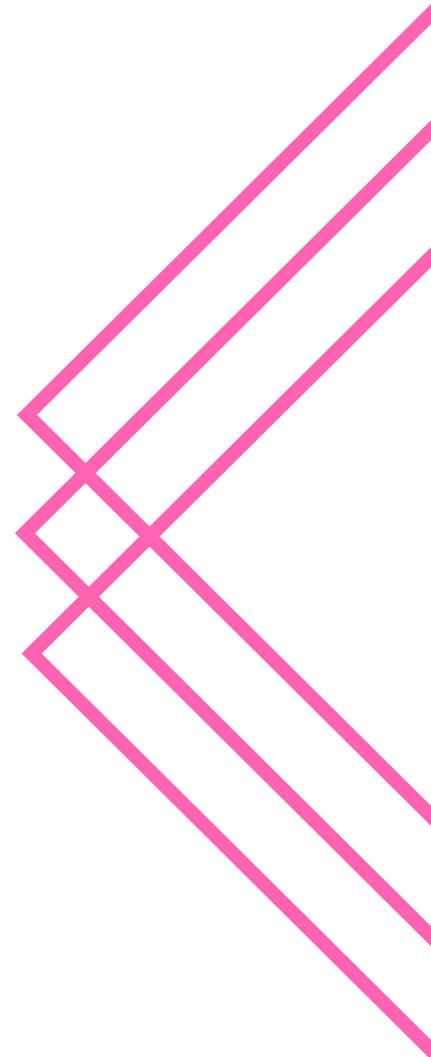
IL CORAGGIO DI CREDERE IN SE STESSI

Wiki-up



Da alcuni studi è emerso che solo il 20% delle persone riesce ad esprimere al meglio il proprio potenziale. Una bassa autostima comporta un livello negativo della qualità della vita, delle relazioni sociali e spesso problemi psicofisici. Avere poca fiducia in se implica non sentirsi liberi di agire e di conseguenza non esprimersi realmente.

- Il primo passo da compiere deve essere quello di credere in se stessi, il che potrebbe risultare banale da dire, eppure cominciando a dare meno importanza alle critiche altrui e volendosi un po' più bene è possibile ottenere già grossi risultati.
- Se si vive una brutta esperienza non bisogna lasciarsi influenzare troppo ma rimboccarsi le maniche e ricominciare. Per le persone più reattive questa è un'azione quasi banale, per altri invece risulta quasi come un ostacolo. È in casi come questo che bisogna abbracciare il concetto di **resilienza**: la resilienza è un concetto che indica la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità.
- Per una maggiore sicurezza ogni tanto è necessario uscire fuori dagli schemi della routine provando nuove emozioni, come? Potrebbero essere ottime soluzioni viaggiare e studiare con lo scopo di conoscere nuove realtà e accrescere non solo il proprio bagaglio culturale.



- Un altro passo fondamentale è gestire le emozioni negative e per farlo occorre prima di tutto saperle riconoscere e scoprire cosa le causa, quale molla le fa scattare quindi al quel punto provare a fare un viaggio introspettivo analizzando i propri pensieri. A quel punto sarà necessario cambiare quei pensieri, metabolizzarli e accettarli.
- **Pensa positivo.** Una frase letta e sentita chissà quante volte ma alla quale non si dai mai, o quasi, il giusto peso. Una persona che si rapporta alla vita con entusiasmo avrà più fiducia in se stessa, sia nella sfera professionale che in quella privata. Per stare veramente bene e affrontare le difficoltà a cui la vita ci sottopone ogni giorno, occorre avere un atteggiamento mentale positivo in modo tale da affrontare nuove sfide e raggiungere nuovi obiettivi.
- Non paragonarsi agli altri è infine il modo per vincere contro la bassa autostima. A livello psicologico il sano confronto può fungere da stimolo, ma quando supera il limite della normalità induce le persone a pretendere sempre di più da se stesse, con un carico di stress molto difficile da sopportare.

Il coraggio è qualcosa che possiamo acquisire solo con un'azione concreta e costante, procedendo a piccoli a passi contro la paura.

È necessario ricordare che nessuno dei nostri piani è perfetto e che può crollarci davanti agli occhi in qualunque momento.

La consapevolezza di essere unici deve spingere ad agire, fare meglio e con entusiasmo per il proprio futuro

