

L'Autostima

Molti Dipendenti Affettivi hanno una bassa autostima e perciò scelgono partners che non sono degni di loro. La bassa autostima fa loro anche tollerare l'essere trascurati e l'abuso perché loro non sentono di essere abbastanza per avere un partner fantastico.

Per costruire l'autostima suggerisco:

1. Adotta un atteggiamento di auto accettazione ed auto-amore . Questo significa capire veramente che sei una persona che vale nonostante i tuoi difetti. Questa nuova campagna di pensiero positivo è un atteggiamento mentalità.
2. Una volta che hai un'accettazione generale del tuo valore come essere umano, passa un po' di tempo a contemplare le tue specifiche qualità. Questo accresce il tuo senso del tuo valore.
3. Come parte della tua nuova campagna di pensiero positivo, impara come sovrapporre nuove informazioni sopra le tue vecchie negative convinzioni. Le convinzioni negative sono tutte quelle cose inappropriate che vi hanno ferito e che vi sono state dette mentre stavate crescendo. Questo è il modo migliore per diminuire l'inappropriato auto criticismo che erode l'autostima.
4. Reclama il rispetto di te, l'orgoglio e la soddisfazione che viene da:

- Autodisciplina
- Essere responsabili
- Onorare il proprio sistema di valori
- Gestire bene le avversità (Carl Jung diceva: la nevrosi è sempre un sostituto per legittimare la sofferenza) (M. Scott Peck, "The Road Less Traveled")

Il rispetto di sé, che è un tipo di amore condizionato, non necessariamente contraddice la nozione che tu dovresti amarti incondizionatamente. Entrambi i concetti sono importanti per mantenere l'autostima.

Devi cercare di trovare l'equilibrio tra l'amare te stesso incondizionatamente e sforzarti di fare cose che generano in te rispetto per te stesso.

5. Circondati di persone, tutte le volte che è possibile, che ti danno affermazione (persone a cui piaci proprio come sei). Che ti piaccia o no, la tua relazione con gli altri può corrodere la tua autostima. Dunque metti il punto fermo di scegliere gli amici con molta attenzione. Non avevi questa opportunità di scegliere da bambino ma, come adulto, sei libero di scegliere molte delle persone che frequenti.
6. Leggi libri su come costruire l'autostima e guarire il tuo bambino interiore. Questo aiuta la consapevolezza che è un punto importante per superare la bassa autostima.
7. Comincia a conoscere te stesso – chi sei , quali sono i tuoi valori, bisogni, desideri, gusti, etc... Come puoi dare un valore a qualcosa che non conosci?
8. Smettila di cercare di essere perfetto. Nessuno è perfetto. Tutti noi viviamo all'ombra della perfezione e siamo perfettamente imperfetti.
9. Fai cose piacevoli per te stesso. Prenditi cura di te. Questa cura di sé avvalorà il tuo senso di valere.
10. Allo stesso tempo fai cose gradevoli per altre persone. Ci dovrebbe essere equilibrio nella tua vita tra il prenderti cura di te e l'essere gentile con gli altri.
11. Smetti di confrontare te stesso con gli altri. Tu sei speciale nel tuo proprio modo e questo è l'atteggiamento che devi avere verso te stesso.
12. Impara a ricevere dagli altri, specialmente sei una persona che vuole sempre far piacere e accontentare gli altri o hai sempre il monopolio del "dare". Smettila di rifiutare complimenti e di restituire regali. Lascia che l'amore entri.

13. Sii creativo. Tutti hanno un talento e dovrebbero usarlo. Questo stimola la soddisfazione personale e rinforza le cose positive che pensi di te.

14. Difenditi, specialmente se è una cosa che di solito non fai. Ricordati che dai valore a ciò di cui ti prendi cura.

Difenditi significa:

- Mettere limiti (dire no)
- Esprimere la tua opinione
- Andare via quando vieni trascurato o abusato
- Essere assertivo quando è il momento appropriato
- Smettere di scusarti quando non hai fatto nulla di male.

15. Chiedi scusa se hai ferito qualcuno. (Se sei codipendente , assicurati di essere in colpa. I codipendenti notoriamente si scusano per mantenere la pace o per un senso di colpa fuori luogo).

16. Per proteggere la tua ritrovata autostima, preparati mentalmente per quei momenti in cui la gente cercherà di trascinarti giù,(persone che non puoi evitare come i colleghi di lavoro). Impara come trattenerli dal prenderli troppo seriamente ed a filtrare e ridimensionare il loro inappropriato criticismo.

17. Prova l'Analisi Transazionale come forma di auto aiuto. E' conosciuta anche come "lavoro sul bambino interiore", "ritrovare i genitori" o "amare il tuo bambino interiore". Ha grande effetto. (Ci sono molti libri su come fare questo e su questo argomento).

18. Le persone che hanno un senso di vergogna profondo (cfr. il libro di John Bradshaw – "Guarire la vergogna che ti lega"), non possono svegliarsi all'improvviso un giorno, dopo anni in cui si sono svalutati ,e credere di essere persone che valgono. Se questo è vero per te, potresti aver bisogno di qualcosa che prenda il posto del rispecchiamento d'amore che non hai avuto dai tuoi genitori mentre stavi crescendo. Puoi aver bisogno di un drammatico movimento nella coscienza prima che tu possa praticare l' accettazione di te. Questo movimento nella coscienza può avvenire se ti risvegli all'amore di un "Potere Superiore". In altre parole, quando sei sicuro di essere amato di un amore incondizionato da una forza buona nell'universo, è a volte più facile guardarsi di nuovo e concludere che sei una persona che vale.

Conclusione:

Se lavori molto duramente su questo compito di costruire l'autostima, avrai compiuto un grande passo in avanti. La tua vita cambierà e tu sarai sinceramente felice, forse per la prima volta nella tua vita. E andando avanti si migliora. Non c'è fine alla felicità che conoscerai quando impari ad amare te stesso.

Susan Peabody

Traduzione di Elisabetta Vatielli
