

Come sta la tua autostima? Tra le nuvole, da dove ti tuffi con gioia nella vita? O sotto terra, dove ti nascondi dal mondo?

Per aiutarti a fare una prima valutazione, ho **elencato** alcuni **comportamenti** e **atteggiamenti** segno di **un'autostima media/bassa** e il loro **riflesso** sulla sfera relazionale e lavorativa.

Auto-immagine irrealistica:

- Trovarsi sempre difetti e poche qualità,
- Incapacità di farsi dei complimenti e vedere le proprie qualità,
- Difficoltà a ricevere critiche e complimenti,
- Sentirsi a disagio nella propria pelle,
- Necessità di compiacere.

Credenze auto-limitanti:

- Non sentirsi mai all'altezza,
- Sentire di non fare mai abbastanza,
- Auto-boicottò delle azioni e obiettivi personali,
- Tendenza a fare attribuzioni poco obiettive su se stessa (es.: Ho avuto successo perché sono fortunata. Vs È andato male perché non sono brava.)

Senso di infelicità:

- Vivere una la vita guidata dalla paura e non dalla gioia,
- Focalizzare frequentemente gli aspetti negativi delle cose,
- Tendenza al pessimismo e alla tristezza,
- Mancanza di obiettivi personali,
- Senso di vuoto interiore.

Difficoltà a gestire lo stress:

- Insicurezza nelle proprie capacità per gestire le sfide e le situazioni,
- Maggior tendenza all'ansia.

Relazioni interpersonali:

- Difficoltà a creare confini sani,
- Paura dei conflitti e di perdere l'amore dell'altra persona,
- Difficoltà nell'affermare le proprie idee e opinioni,
- Dipendenza emotiva,
- Tendenza al controllo, alla gelosia e al risentimento.

Sfera lavorativa:

- Difficoltà relazionali con i colleghi (comportamento passivo o aggressivo),
- Difficoltà ad accettare una promozione,
- Difficoltà a rischiare e a credere al proprio lavoro,
- Difficoltà a chiedere i soldi giusti per il lavoro svolto,
- Difficoltà a creare confini sani e a staccare dal lavoro.

- Ti **rivedi** in alcuni di questi comportamenti e atteggiamenti?
- Con quale **frequenza** sono presenti nella tua vita?
- Che **impatto** hanno su di te e nella tua vita in generale?
- Quanta **voglia** hai di **cambiare** e sentirti gioiosa nella tua pelle?

Come accennavo nell'articolo del blog della scorsa settimana (<http://www.centopercentomestessa.it/2019/10/23/aumentare-autostima/>), l'autostima ha un impatto a 360° nella nostra vita. Per questo motivo, **dedicarti a se stessa e al tuo benessere è il tempo impiegato meglio.**

Il mio consiglio per te è molto semplice: se senti che la tua autostima è un po' giù o sotto terra, **prendi cura di te stessa, investi nel tuo benessere, prenditi sul serio.** Questo è il primo passo che puoi fare per aumentare o rafforzare l'autostima. 😊