

I 6 punti fondamentali per aumentare la tua autostima

Seguimi anche su : [Facebook](#)

>>> Seguimi anche su

:[Twitter](#)>>> Seguimi anche su :

[youtube](#)>>>

Visita il mio blog : www.benessereipnosi.com

I 6 punti fondamentali per aumentare la tua autostima. www.benessereipnosi.com

Introduzione.

Se vuoi ascoltare **il breve audio ipnosi** gratuito per aumentare la tua autostima, [**CLICCA QUI!**](#)

Se vuoi scoprire il corso completo, [clicca qui.](#)

I 6 punti fondamentali per aumentare la tua autostima sono una serie di basi che ti saranno di grande aiuto se vuoi migliorare la tua autostima. Ricordati che il cambiamento per riuscire ad avere un'alta autostima risiede in te stesso.

Il cambiamento è dentro di te, sei tu che decidi di svegliarti tutte le mattine più felice e vedere le circostanze che accadono nella tua vita o sentirti malinconico e triste.

L'autostima è l'amore in se stessi. L'amore farà sì che le tue preoccupazioni diventino delle sfide per arrivare al successo.

L'autostima è il rispetto per te stesso. Tu hai questa qualità, solo che in qualche parte del tuo cammino te lo sei scordato.

Hai creduto alle bugie che ti hanno detto, hai accettato una persona falsa che non eri te. Te meriti essere felice, c'è l'hai già dentro di te, devi solo ritrovarla... **Cerchiamola insieme, ti va? :)**

1) Vivi consapevolmente.

Se non sei consapevole di esistere, delle decisioni che prendi, e di ciò che fai, questo influirà sia su di te che su gli altri. Andrai a perdere efficacia in tutte le cose che farai, e perderai il rispetto per te stesso. La mattina sii consapevole che sei “vivo”, che respiri! Tu puoi scegliere come vuoi che sia la tua giornata, come parlare, come comportarti, **tu decidi!**

La forma più semplice di far risentire l'autostima è evadere dalla realtà. Quando dici *“io so di avere un problema, però preferisco non pensare in quello”* stai scappando!

“so di avere problemi matrimoniali, però preferisco non farci caso”

“so di avere problemi mentali o emozionali, però preferisco non affrontarli.”

è come le persone che non riescono a liberarsi dall'alcool o dalla droga che dicono :

“io so quando smettere”

“io smetto quando voglio,perché so controllarmi”.

Colui che dice questo è un tossicodipendente,perché vive inconsapevolmente e la sua autostima ne risente.

Altri invece dicono :

“si io so che con il mio carattere,con il mio carattere marcio sto rovinando la mia famiglia,però non faccio nulla per rimediare.”

Anche questo è vivere inconsapevolmente perché se io so che con il mio comportamento sto rovinando la mia famiglia, mi metterei le pile e farei qualcosa per migliorare la situazione. Da una parte, se pensi in un modo e agisci in un altro allora non stai vivendo consapevolmente.

Devi essere coerente con ciò che dici, e con le mete che ti poni,mettiti d'accordo con te stesso e **rispetta le tue credenze e le tue opinioni.**

2)Accetta te stesso come sei!

Accettarsi è una decisione, accettare te stesso è essere al tuo fianco e negarti di essere il tuo proprio nemico. Essere dalla tua parte è accettarti come sei, vale a dire, riconoscere le tue emozioni e le esperienze che hai vissuto . Può essere che ogni giorno devi affrontare dei pensieri negativi che ti distruggono. Devi riconoscere che questi sentimenti sono lì, riconoscendoli non vuole dire che sei d'accordo con questi, **semplicemente sai della loro esistenza.**

Conosci le tue debolezze e i tuoi punti forti. Questo ti aiuterà ad essere umile però a non umiliarti. Ci sono persone che solamente riconoscono i loro punti deboli e mai quelli forti. Può essere che hai sentimenti ed emozioni che ti possono piacere o non, però devi accettare che fanno parte di te! Per questo motivo quando qualcuno parla di qualcosa che a te non piace, **ti fa male**, perché non li riconosci.

“Accettare se stessi significa accettare sia lo positivo che lo negativo che uno ha!”

Accettazione significa compassione. L'idea di “**devo essere amico di me stesso**”, è essere sempre dalla tua parte. Può essere che stai lottando con alcuni problemi, che non hai la vita color rosa, però se sei dalla tua parte ti incoraggerai ad andare avanti. Farai ciò che devi fare motivando te stesso.

Ad esempio, scegli un sentimento negativo che hai e che non ti piace (ipersensibile, criticone, supertimido etc), adesso chiudi gli occhi e di :

“odio essere così, odio comportarmi in questo modo!”

Apri gli occhi e adesso questo sentimento che fa parte di te, ACCETTALO. “si sono criticone, supertimido, ipersensibile, perfezionista, frignona etc” “ Gli do permesso di essere nella mia vita perché fa parte della mia personalità. Accettare se stessi significa accettare sia lo positivo che lo negativo.

Ad alcune persone non piace vedere i lati negativi, non lo accettano e danno la colpa agli altri dei loro difetti. È più facile vedere le debolezze degli altri che le nostre, perché prendere atto di avere certe debolezze include fare un cambiamento per colui che non è disposto a farlo.

3)Assumi la responsabilità su te stesso.

Prendi atto delle tue azioni e dei tuoi obiettivi. Tu puoi prendere il controllo della tua felicità, delle tue scelte, delle tue relazioni, dei tuoi valori, del tuo tempo. Non corrisponde a nessuno, neanche alla tua famiglia di farti felice, tu sei responsabile. Devi assumerti le responsabilità di tutto ciò che fai. Tutti i giorni prendi decisioni che sono le tue responsabilità e quelle scelte avranno sempre una conseguenza...Dipende da te come vuoi agire!

Puoi prendere la decisione di fare l'esame perché hai studiato o lasciare il foglio in bianco ed aspettare le conseguenze. Ci piace fare ciò che vogliamo e quando vogliamo. Es : “ *bene si avevo una persona accanto, però l'ho persa perché l'ho trattata male, ma comunque a chi non succede questo?*”

Se vuoi veramente lavorare sulla tua autostima devi capire che tutto ciò che fai ha un suo risultato. Devi imparare ad affrontare la decisione che hai preso con le conseguenze di tale decisione.

Se sei felice è perché sei responsabile della tua felicità, e se non lo sei, non è perché un'altra persona è colpevole, perché da essa non dipenderà la tua vera felicità. Con questo, chiaro, sarà più facile svegliarti tutte le mattine senza aspettare che tuo marito o i tuoi figli ti salutino, perché non ti sentirai angosciato/a di cosa faranno gli altri al tuo intorno. **Tu sei responsabile della tua felicità.**

Tu puoi decidere se prendere un medicinale o no, puoi decidere se mangiare male o se fare una dieta per stare in salute, puoi decidere se continuare a preoccuparti per tutto (e diventare pazzo/a), o decidere di non preoccuparti.

Non puoi lasciare che gli altri ti complichino la vita accettando tutti i problemi che ti portano, se ti dicono di risolvergli un problema, non hai motivo di farlo, **tu decidi!**

4)Autoaffermati.

È come dire “ ho diritto di vivere”. Ti autoaffermi. Rispetta i tuoi diritti,le tue necessità e i tuoi valori. Ci sono molti modi per soddisfare quelle necessità : “sono cosciente che ho bisogno di essere amato” La risposta avrà a che vedere con l'autostima che hai.

“significa avere una persona a te vicina tutto il tempo?”

“significa abbassare la testa davanti alla persona che finge di amarmi?”

“ significa mentire per avere l'amore dell'altro?”

Ci sono moltissime altre domande, ma la risposta corretta la puoi trovare quando applichi i punti fondamentali per migliorare la tua autostima....

“Mentre sto amando un'altra persona sto amando me stesso?”Perché se non rispetto me stesso,quello non è amore!

“ Sto pensando nella mia vita o solamente nella vita dell'altro?”Se è così allora non è amore.

“Questo sentimento è basato sul rispetto che ho su me stesso? Sto facendo onore ai miei desideri,ai miei valori o sto soddisfacendo i desideri e i valori di un'altra persona?”

La risposta di qualcuno che si valorizza sarà totalmente diversa da qualcuno che non lo fa. Ci sono persone che non hanno voce ne voto neanche all'interno della loro casa. La loro opinione non è valida,non esistono perché mai hanno fatto sentire la loro voce,la loro autorità.

Ci sono persone che sono rimaste sempre mute,non hanno per niente un minimo di autorità,allora dicono di essere inutili e desiderano che Dio li porti via perché credono di non avere diritto di esistere. Questa è una grande bugia. Non siamo fatti per essere una persona in più,**siamo fatti per ECCELLERE!**

Devi esistere nel luogo in cui ti trovi,devi essere ascoltato/a,devi avere autorità e non devi avere timore di dire le tue opinioni...Segui questi consigli :

Fai domande.

Chiedi,hai bisogno di sapere, il chiedere rafforza l'autoaffermazione,perché capisci che hai diritto all'informazione. Se ti valorizzi non ti costerà dire :

“No guarda, mi puoi dire ciò che vuoi,ma io credo questo”.

Se hai problemi di autostima e non sei sicuro/a se ciò che hai visto è certo,chiunque può venire a negare finendo poi per credergli.

Pensa per te stesso/a.

Ci sono persone che pensano che le loro opinioni/idee siano stupide. Inizia a lavorare con la tua mente, fai un corso, leggi, cerca informazioni. Può essere che leggi qualcosa che non ti interessi totalmente, però cerca di farlo perché tu possa conoscere nuove cose, avere nuove idee.

Non valutare se è giusto o sbagliato ciò che dici. Hai diritto a pensare e dire ciò che vuoi, **perché esisti e l'essere umano che esiste “pensa”!**

Impara a dire ciò che pensi, ad avere pensieri tuoi. Quando leggi qualcosa devi analizzare cos'è che pensi veramente di ciò che hai letto, formare un'opinione in qualcosa e non dire ciò che l'altro pensa se non lo pensi veramente! **Questo ti farà uscire dalla tua insicurezza.**

5) Vivi con uno scopo preciso.

Vivere senza uno scopo è come vivere a caso, è come andare alla deriva, è aspettare che la fortuna arrivi in qualche momento. : “Non so, spero che in un determinato momento la vita mi inizi ad andare meglio, che finiscano i problemi.”. Questo è vivere a caso.

Nessuno di noi si dovrebbe svegliare la mattina senza avere un progetto per la giornata. Non puoi svegliarti e rimanere 3 ore a bere tè, **NON PUOI!**

È indegno per te stesso vivere senza uno scopo. Non fai niente di buono, e non otterrai mai nulla.

Dobbiamo avere il giorno già programmato, e non solo con attività che implicano sforzo, ma trovare del tempo anche per noi stessi, per le nostre passioni, i nostri hobby etc. *“che cosa significa questo?”*

“questa ora me la dedico a me, a cosa mi piace fare, farmi un bagno caldo, andare a comprare qualcosa di carino, guardare un programma televisivo che mi piace tanto etc”

Non puoi andare a comprare qualcosa, parlare con un vicino e stare tutto il giorno a fare lo stesso! O parlare 1 ora al telefono senza un buon motivo. Finisce la giornata e dici :

“Cosa ho fatto?, di quello che dovevo fare, non ho fatto niente”..

Vivere con un scopo, significa che bisogna diventare delle persone disciplinate. **Se non fai qualcosa la tua vita non cambierà mai.** Ricordati questa frase...

“Se non cambiamo non cresciamo, se non cresciamo, non viviamo.”

Se sono triste e non faccio niente, la mia tristezza non se ne andrà.

Se ho problemi economici e non trovo un qualcosa per uscirne, la mia situazione rimarrà la stessa. Disciplina significa : “voglio fare qualcosa per migliorare, per avanzare”.

Questa è una virtù difficile da conseguire, però allo stesso tempo facile, **se decidi che la tua vita ha bisogno di un cambiamento.**

6) Abbi integrità personale.

Con questo devi essere conforme ai tuoi ideali, alle tue credenze, alle convinzioni che hai, perché quando parli contro il tuo criterio tradisci te stesso.

Quando dico una cosa e ne faccio un'altra, o quando agisco in un modo, e agisco in un altro con altre persone. Devi essere la solita persona, sempre, con o senza le altre persone. Il problema è che quando si ha una bassa autostima, non si è completamente se stessi, perché non sappiamo cosa pensiamo, ciò che sentiamo e cosa vogliamo difendere.

Quando inizierai a lavorare sulla tua autostima, quando inizierà ad aumentare, tutto il tuo essere inizierà ad unirsi, inizierà ad essere una cosa sola. Però fino a quando non riuscirai a recuperare la tua autostima, sarai sempre diviso/a.

“Si a me piacerebbe fare questo,però meglio se faccio ciò che dicono gli altri...”

In questo caso sei un essere diviso,e questo è la cosa peggiore che puoi fare.

Completa le seguenti frasi come penseresti te.

- Quando mia madre mi vede commettere un errore...
- Quando mio padre mi vede commettere un errore...
- Quando faccio un errore...
- Se qualcuno mi avesse detto che è normale commettere errori...

L'autostima è basata giustamente in questo : Nella misura con la quale i nostri genitori ci hanno trattati, o ci dicevano che una situazione che per noi era terrificante,non era poi così grave. Si sono messi seduti a chiacchierare, e ci hanno aiutati ad uscire di fronte ad alcuni problemi.

Però se ci hanno fatti sentire inutili,stupidi,che non servivamo a niente,appena facevamo degli errori ci attaccavano subito, allora in questo caso l'autostima ne risentirà anche da adulti e ogni qualvolta si commette un errore,automaticamente diventa uno sbaglio e ci si giudica.

Bisogna ricordare,che commettere degli errori è normale, e siccome siamo essere umani,**bisogna imparare sempre dagli errori per poter migliorare.**

Questi sono i 6 punti fondamentali per poter aumentare l'autostima. Ho creato questo breve report per motivarti e perchè tu ti renda conto di ciò che puoi veramente fare, **perché il cambiamento è una scelta!**

Se fino ad ora **ciò che hai letto** o ascoltato non ti è bastato, **ti consiglio di ascoltare l'audio per aumentare la tua autostima e forza di volontà**, che contiene **parole positive** che arrivano direttamente al tuo inconscio, eliminando i **comportamenti negativi che hai in questo momento.**



[Per ascoltare l'audio,CLICCA QUI!](#)

Un abbraccio,



Lorenzo Grandi.