

# Autoestima i satisfacció personal

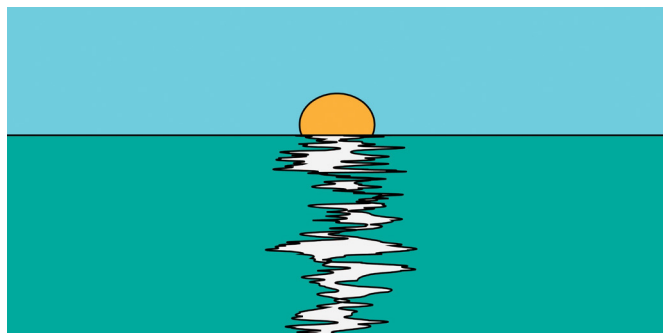
Augmentar la confiança en les nostres pròpies capacitats o en la nostra imatge personal ens pot ajudar a ser persones més equilibrades i alegres. Si posem l'atenció en les coses positives nostres o del nostre entorn, gaudirem més de la vida. Les experiències i sentiments depenen de com veiem les coses.

Podem distanciar-nos de les idees negatives, posant per exemple sentit de l'humor o bé mirant-ho amb distància. No totes les situacions són tan terribles com ens semblen i sovint podem buscar el costat bo.

Li proposem una sèrie d'exercicis per fer durant un mes. Amb petits passos podem aconseguir grans canvis.

## 1. Pensament apreciatiu

Dediqui uns minuts cada dia, per exemple abans d'anar a dormir, a escriure 3 coses que aprecia, diferents cada dia. També una cosa petita que ha fet pels altres i de la qual està satisfet.



Doni les gràcies per les coses quotidianes del voltant a les quals no prestem atenció (per ex.: la sortida del sol, tenir aigua calenta, poder gaudir el menjar, etc.).

## 2. Exercicis de superació

Pensi en una situació o persona que li fa sentir angoixat, enfadat o trist o frustrat. Descrigui aquesta situació, escrivint com se sent.

Què pot aprendre d'aquesta situació? Escrigui una carta de "comiat" al seu problema, en la qual li agraeix què n'ha après i expliqui els motius pels quals se'n vol deslliurar.

## 3. Descobriments de les pròpies capacitats

Miri en la seva vida els moments bons, en què es trobava millor o feia les coses amb despreocupació, gaudint-ne o tenint bona relació amb els altres. Quins moments van ser? Quan? On? Què va fer o va dir o va pensar? Com se sentia?

Ara recordi alguns moments negatius que després van millorar. Quins moments van ser? Quan? On? Què va fer o va dir o va pensar? Què n'ha après?

Enumeri les coses en les quals vostè creu i tot allò que consideri realment important en la seva vida (per ex: la bondat, l'esperança, l'amor, la salut, la parella, els fills, el treball, el temps de lleure, la natura, Déu, etc.)

## 4. Imaginar l'endemà

Imagini el dia de demà amb felicitat (se sent a gust fent el que vol fer, accepta les situacions tal com són). Escrigui com serà aquest dia ideal, el que veu, el que fa, el que passa i com se sent.

Faci un pòster on pugui dibuixar, pintar, escriure, posar fotos, ... que recullin els seus somnis, metes, aspiracions d'aquí a 10 anys.

Cada dia, abans d'anar a dormir, pensi una cosa que li agradaria fer l'endemà i que sigui dels seus somnis anteriors. Escrigui-ho en un paper i miri-ho quan s'aixequi al matí.