



Come fare pace con sé stessi



Essere in pace con sé stessi

Brainstorming!



Essere in pace con sé stessi vuol dire

Accettarci amorevolmente,
senza combatterci ogni giorno,
riconoscendo in maniera obiettiva i nostri **limiti**,
e le **capacità** ed i **pregi** di cui siamo in possesso.

Essere in pace con sé stessi

Capaldi, CA, Dopko, RL e Zelenski, JM (2014) in una ricerca lo definiscono come uno **stato di calma, serenità e tranquillità mentale** che emerge in assenza di alterazioni quali preoccupazioni, ansia, odio, rimpianti, sensi di colpa, ecc.

Secondo gli autori, la pace interiore si ottiene mediante **l'autoregolazione emotiva.**

Vediamo, dunque, quali sono i meccanismi che consentono di vivere in pace con se stessi.



Non autoimporsi obblighi

- Tendiamo ad essere iperesigenti con noi stessi
- Ci diciamo che saremo felici solo se prima raggiungeremo un determinato obiettivo
- La nostra felicità è spesso subordinata a obblighi o condizioni molto rigide

Non autoimporsi obblighi

- "Ricomincerò ad uscire con gli amici quando avrò passato due esami all'università."
- " Troverò il mio equilibrio quando dimostrerò alla mia famiglia quanto valgo"
- Mi iscriverò a yoga quando avrò perso 5 KG."

In questo modo mettiamo degli ostacoli tra noi e il raggiungimento dell'obiettivo finale.



Non aver paura di sbagliare

Non bisogna aver paura di fare errori, di fallire.

Potrebbe capitare.

Anzi, capiterà di certo ma questo non deve scoraggiarci.

Nessuno impara senza sbagliare.

L'errore serve a capire e a migliorare.

Qualsiasi obiettivo richiederà pazienza e sacrifici.



Imparare a perdonarsi

Dobbiamo imparare a perdonarci per liberarci.

Tutti commettiamo errori e ogni errore è una lezione e un'opportunità per rimediare, cambiare e ricominciare da capo.

Per vivere in pace con sé stessi bisogna capire e accettare di non essere infallibili.



Frenare risentimenti ed emozioni negative

- I risentimenti, la frustrazione, la rabbia causata dalle delusioni o dall'odio verso qualcuno che ci ha feriti sono nuvole nere che oscurano il nostro essere.
- Nessuno può trovare la calma in una tempesta interiore
- Per vivere in pace con sé stessi bisogna sciogliere i nodi che non permettono di respirare

Fare pace con sé stessi

- “Come staresti con un’amico/a che ti critica continuamente?”. Giudicarsi con troppa durezza accorcia la vita e accende lo stress.
- Contrasta il perfezionismo: è un’auto-tortura. Non fustigarti per gli sbagli.
- Impara a perdonarti: avere pietà e compassione di sé fa addirittura più, per il benessere psicofisico, di dieta e palestra.
- Seleziona con cura chi frequenti e chi segui sui social: un famoso coach americano sostiene che noi siamo la media delle 5 persone che maggiormente frequentiamo.
- Circondati di persone che a loro volta vogliono migliorarsi, che vogliono il meglio per sé stessi dalla vita.

Fare pace con sé stessi

- Riduci critiche e paragoni: servono solo a farci sentire peggio; meglio chiedersi cosa fare oggi per avere domani un corpo, un comportamento, una capacità tanto desiderata.
- Chiedi aiuto ad un professionista: uno psicologo se il malessere è profondo o di lunga data, un counselor per ottenere un cambiamento veloce, un nutrizionista per perdere quei kg di troppo.
- Circondati di buoni amici e buoni affetti
- Accetta e godi dei complimenti che ricevi
- Allo specchio... sorriditi!

**- Cosa mi
consigli di
mettere
oggi per
essere figa?**

**- L'anima
in pace.**



Epidemia di insicurezza

I nuovi standard amplificati dai social network ci vogliono:

- capaci di gestire al meglio le emozioni
- sicuri di noi stessi
- infallibili
- apprezzati e ammirati dagli altri
- appagati della nostra vita



Epidemia di insicurezza

Le conseguenze psicologiche di questa situazione creano una serie di paure, di "psicotrappole" con cui osserviamo la realtà:

- paura di esporsi
- paura di essere impopolare
- paura del conflitto
- paura del rifiuto
- paura dell'inadeguatezza
- paura del fallimento
- ricerca della perfezione

Epidemia di insicurezza

Questa epidemia di insicurezza tocca tutte le relazioni fondamentali della nostra vita:

- la relazione con noi stessi
- la relazione con gli altri
- la relazione con il mondo circostante



L'antidoto è l'autostima

L'autostima non si riceve in dono alla nascita,
non si eredita.

Si costruisce giorno per giorno
affrontando gli ostacoli



"Dovrei chiedere scusa a me stessa
per aver creduto di non essere abbastanza "

Alda Merini