



**ALTA**  
AUTOSTIMA

**VS**

**BASSA**  
AUTOSTIMA

## Cos'è l'autostima che influenza ha su di te?

L'autostima è creata dall'opinione che le persone hanno di se stesse. Essa indica il loro senso di importanza e valore personale. L'autostima può coinvolgere diverse convinzioni riguardo alla propria personalità, ad esempio la valutazione dell'atteggiamento, il sistema di valori morali, le emozioni e la condotta.

Probabilmente già saprai che l'autostima è un aspetto importante per quanto riguarda il successo personale e la felicità. Da un lato troppa autostima può condurre al narcisismo, il quale può certamente essere repulsivo e rovinare le relazioni personali. Dall'altro lato poca autostima può far sentire una persona debole e depressa, il che conduce a scelte sbagliate che si ripercuotono in relazioni dannose o nel fallimento per quanto riguarda il raggiungimento dei propri obiettivi.

In ogni caso, livelli troppo alti o troppo bassi di autostima possono essere dannosi, quindi l'ideale è raggiungere l'equilibrio scegliendo una via di mezzo, che consiste nell'aver una visione realistica e positiva di noi stessi.

### SANNO QUANTO VALGONO



Hanno obiettivi chiari e sanno esattamente cosa stanno cercando di raggiungere. Capiscono le responsabilità che essi hanno nella loro vita.

### PRENDONO BUONE DECISIONI



Riconoscono le loro abilità e credono di poter far bene ciò che stanno facendo. Al fine di condurre una vita migliore, essi cercano di migliorare loro stessi per raggiungere risultati più alti.

### SONO DETERMINATI A FARCELA



Sanno che per avere successo nella vita bisogna impegnarsi costantemente per migliorarsi. Imparano dai propri errori invece di lamentarsi.

### SI ASSUMONO LA RESPONSABILITÀ DELLE PROPRIE AZIONI



Riconoscono che non è scaricando le colpe e le responsabilità all'esterno che le cose possono migliorare, ma piuttosto agiscono concretamente per cambiare in meglio le situazioni.

### DANNO VALORE ALLE RELAZIONI SANE



Sono capaci di accettare opinioni e critiche negative, senza lasciare che questo annulli la loro confidenza. Non screditano gli altri per costruirsi una buona immagine, perché amano rendere felici chi gli sta intorno.

### SI PRENDONO CURA DI SE STESSI



Cercano un equilibrio dal punto di vista fisico, emozionale, mentale e spirituale, al fine di presentarsi meglio davanti agli altri.

### COMUNICAZIONE EFFICACE



Arrivano dritto al punto perché sanno chiaramente di cosa stanno parlando. In questo modo creano conversazioni di qualità che trasmettono il messaggio in modo efficace.

### INTENSA AUTOCRITICA



Hanno bisogno di essere accettati dagli altri, non credono in loro stessi e non credono di essere bravi. Cercano disperatamente delle sicurezze dagli altri per provare che sono amati.

### HANNO RELAZIONI CAOTICHE



Il bisogno di garanzie dagli altri è la causa di relazioni caratterizzate da deboli confini. Hanno difficoltà a costruire e mantenere relazioni sane perché fanno fatica a fidarsi degli altri.

### STANNO SULLA DIFENSIVA E SONO IPERSENSIBILI



Sono ipersensibili riguardo a cosa gli altri pensano di loro. Provano cattive sensazioni quando ricevono critiche dagli altri.

### SOFFRONO DI INDECISIONE CRONICA E PERFEZIONISMO



Non sono mai certi di fare la scelta giusta perché hanno una costante paura di commettere errori. Dimostrano anche delle tendenze al perfezionismo e questo li può portare alla frustrazione perché la perfezione non è un obiettivo raggiungibile.

### HANNO UN DESIDERIO ECCESSIVO DI ESSERE ACCETTATI DAGLI ALTRI



A causa della costante sensazione di ansia e paura di commettere errori, cercano di non far arrabbiare o contrariare le persone importanti per loro. Pensano che questa sia l'unica via per essere accettati dagli altri.

### SOFFRONO DI ANSIA E OSTILITÀ



Sono costantemente ansiosi e intimoriti dall'idea di fare errori perché hanno bisogno di garanzie dagli altri e quindi hanno alti standard per loro stessi. La tendenza a ingigantire gli errori commessi è molto alta.

### SCARSE CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE



Non riescono a trovare il modo di mantenere una buona relazione perché la paura e l'ansia che provano non gli permettono di aprirsi agli altri. Si trattengono dal dire i loro veri sentimenti.