L’AUTOSTIMA

L’autostima, elemento fondamentale della gioia di vivere, permette di accettarsi, di volersi bene, e di volere bene agli altri ed è una capacità che può essere perfezionata nel corso della vita intera. L’autostima nasce dal contatto con gli altri: i genitori prima di tutto, la famiglia, gli amici, gli insegnanti, tutti a loro modo influiscono sulla percezione che l’individuo ha di se stesso. Una buona conoscenza di sé facilita le relazioni con gli altri e migliora la percezione di sé!

Un aspetto della vita che intacca l’autostima è la cosiddetta procrastinazione, ossia la tendenza a rimandare a domani ciò che potremmo fare oggi, la procrastinazione si contrasta, infatti, col darsi da fare, occorre farsi un programma, chiedendosi quando cominciare e da che cosa. Essere tutto ciò che possiamo essere: ecco il prodotto di una sana autostima, è il progetto di un’intera vita, perché ogni nuovo giorno porta con se sfide da raccogliere, difficoltà da superare, ma anche gioie da assaporare![[1]](#footnote-1)

1. Poletti Rosette & Dobbs Barbara, (2010), *Quaderno di esercizi per l’autostima,* Vallardi Editore, Milano [↑](#footnote-ref-1)