Mappa mentale

Autostima: capirla e rafforzarla

Autostima, fiducia in sé e immagine di sé: la differenza

- Autostima: il valore complessivo che attribuisci a te...
- Fiducia in sé: la convinzione di saper svolgere compiti o...
- Immagine di sé: come ti vedi, fisicamente, socialmente e...

Segnali di un’autostima fragile

- Difficoltà a dire di no
- Bisogno eccessivo di approvazione
- Autocritica sproporzionata
- Difficoltà a ricevere complimenti e riconoscimenti



Da dove nasce l’autostima

- L’autostima comincia a formarsi presto
- La buona notizia è che, proprio perché continua a formarsi

Come rafforzare l’autostima nella pratica

- Separa il tuo valore dai tuoi risultati.
- Osserva la voce interiore critica.
- Costruisci una competenza reale.
- Metti dei limiti.

Domande frequenti

1. Un’autostima alta è la stessa cosa dell’arroganza?
2. Si può avere successo professionale e una bassa autostima?
3. Serve la terapia per rafforzare l’autostima?

Da ricordare

La differenza tra autostima, fiducia in sé e immagine di sé, i segnali di un’autostima fragile e un percorso pratico per rafforzarla.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br