

Open Acces



Autoestima i satisfacció personal

Josep Lluís Llor

Revisió científica:

Lurdes Alonso. Vocalia de Comunicació de la CAMFiC

Revisió editorial:

Lurdes Alonso. Vocalia de Comunicació de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Sigrid Iglesias

Il·lustracions:

Elvira Zarza

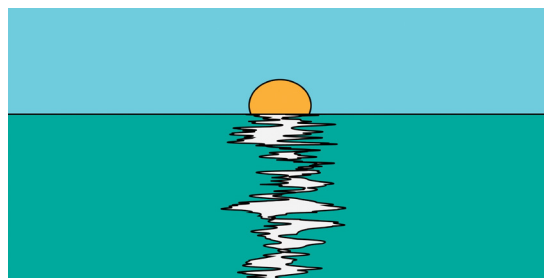
Augmentar la confiança en les nostres pròpies capacitats o en la nostra imatge personal ens pot ajudar a ser persones més equilibrades i alegres. Si posem l'atenció en les coses positives nostres o del nostre entorn, gaudirem més de la vida. Les experiències i sentiments depenen de com veiem les coses.

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? Que 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.

Com citar l'article:

Llor JL. Autoestima i satisfacció personal. But At Prim Cat 2017;35:28