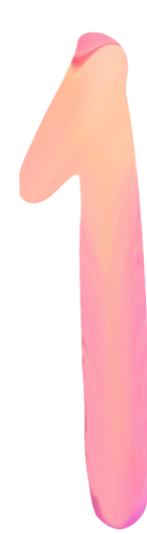


# Amor proprio

L'amor proprio è come le fondamenta di una casa, ci fornisce quell'equilibrio e stabilità che ci permettono di superare le avversità. È come una bussola che ci guida a ritrovarci quando abbiamo perso la rotta. Come un faro ci illumina la strada quando fa buio o quando cala la nebbia.

Quando arriveranno i momenti difficili, e di sicuro prima o poi arriveranno, e ci sentiremo fragili e smarrite, senza amor proprio sarà facile cadere vittima delle situazioni o delle persone. Perché quando non abbiamo amore per noi stesse non ci sentiamo in grado di dire no, non ci sentiamo in grado di affrontare certe situazioni ed è allora che le persone o le situazioni prendono il sopravvento. L'amor proprio è la nostra forza più grande, il motore che muove le nostre doti e capacità per raggiungere obiettivi e sogni.



L'amor proprio è un sentimento che si coltiva e si custodisce assumendo atteggiamenti amorevoli nei proprio confronti. Vediamo i principali.

**Autoconoscenza.** È la capacità di rivolgere lo sguardo verso di noi, con la curiosità di chi vuole scoprirsi e conoscersi, senza pregiudizi, cercando di comprendere chi siamo, quali sono le nostre priorità, i nostri valori, le nostre capacità, ma anche le nostre fragilità, i nostri punti deboli e i nostri limiti.



**Autostima.** È la capacità di valutare e apprezzare noi stesse, riconoscendo le proprie risorse, virtù e meriti. È la capacità di apprezzare i nostri sforzi, i progressi, le vittorie e di congratularci con noi stesse. L'autostima è un processo che parte dal riservarsi uno spazio per osservarsi e giunge al riconoscersi e apprezzarci come una persona dotata di risorse e di valore.



**Autonomia.** È la capacità di essere indipendenti e di autodeterminarsi, riconoscendosi dei punti di forza sui quali poter contare per cavarsela da sole. L'autonomia è la capacità di essere coraggiose nel fare scelte in sintonia con noi stesse piuttosto che farsi trascinare dalle pressioni esterne, affidandoci al nostro mondo interno più che a quello esterno, manteniamo la coerenza con noi stesse e la nostra natura.



**Autoaccettazione.** Grazie alla consapevolezza dei propri punti di forza e dei propri punti deboli, l'autoaccettazione è quella capacità che permette di perdonarci e di fare i conti con i nostri limiti, abbracciandoli e rispettandoli, piuttosto che rifiutandoli e sfidandoli. Sapersi perdonare per non essere perfette e volersi bene nonostante i propri difetti richiede un grande coraggio. È un atteggiamento basilare per costruire l'amor proprio.



# 5

**Autocompassione.** Questa capacità rappresenta il coraggio di sapersi perdonare per gli errori fatti. È l'umiltà di smettere di giudicarsi e rimproverarsi per regalarsi l'opportunità di meritare un'altra chance per poter crescere e migliorare. Accettare la propria fallibilità di esseri umani e anziché entrare nel circolo vizioso dei sensi di colpa sfruttare gli errori in modo virtuoso per evolvere.

Vivere senza amor proprio è come viaggiare su una nave senza rotta, farsi trascinare dalle onde e dal vento, e senza fatica raggiungere un porto non desiderato. Mantenere la rotta, presuppone tanto impegno, per tenere duro, affrontare e superare gli ostacoli, fare delle scelte consapevoli e magari aver previsto anche un piano di riserva qualora servisse. Navigare senza una rotta precisa, invece, richiede scarso impegno di sé, implica il lasciarsi andare a quello che capita, senza sforzi e senza fatiche, abbandonandosi agli eventi e alle esperienze incontrate.

E sebbene in apparenza il secondo caso sembri più facile e vantaggioso, in realtà ha un prezzo molto più alto da pagare, poiché riserva la brutta sorpresa di una destinazione indesiderata. Vivere senza amor proprio è un atteggiamento che ci garantisce insoddisfazione e infelicità.