

REGOLA 1. Sviluppare un'immagine positiva di se stessi

I rapporti e le interazioni con gli altri sono fondamentali per condurre un'esistenza appagante, ma la priorità assoluta è avere una buona relazione con noi stessi. Senza autostima, non abbiamo la minima possibilità di proiettare un'immagine credibile di noi ed essere qualcuno che gli altri vorrebbero conoscere. Creare un'immagine positiva e offrirla al mondo è al primo posto nell'ordine del giorno per il successo e la felicità.

“

Credi in te stesso!
Abbi fiducia nelle tue capacità!
Sii umile ma consapevole del potere che è in te
e raggiungerai il successo e la felicità.

”

Norman Vincent Peale

L'amore per noi stessi

“Ama il tuo prossimo come te stesso.” Questo comandamento o altri simili sono stati enunciati nell'Antico e nel Nuovo Testamento e, nel corso dei secoli, negli scritti e nelle dottrine della maggior parte delle religioni e delle filosofie.

Tuttavia, i sermoni e i dibattiti su questo principio quasi sempre ruotano intorno alle prime quattro parole in esso contenute: si concentrano sul modo in cui trattiamo gli altri, dando per scontato l'amore per noi stessi.

Sfortunatamente, non sempre è così: ci sono troppe persone che non si vogliono bene, che sono scontente del loro aspetto esteriore, della loro personalità, delle loro capacità e di tantissimi aspetti della loro vita.

Per condurre un'esistenza soddisfacente e gratificante, dobbiamo innanzitutto imparare ad amarci davvero: è il primo gradino sulla scala che conduce alla felicità. Amare noi stessi, però, non significa essere egocentrici: al contrario, è la base di partenza per determinare il modo in cui ci relazioniamo con tutte le persone con cui entriamo in contatto nella vita. L'amor proprio conduce alla fiducia in se stessi, all'autostima e a un'immagine positiva da trasmettere agli altri. Amarci, insomma, ci consente di amare gli altri.

Nell'antichità, il filosofo ebreo Hillel il Vecchio sintetizzò così tale concetto: "Se io non sono per me, chi è per me? E se io sono solo per me stesso, che cosa sono?"

“ Non sarebbe incredibile se fossi innamorato di te stesso così profondamente da fare qualsiasi cosa che sai ti renderebbe felice? È esattamente quello che succede quando la vita ti ama e vuole che tu arricchisca te stesso.
Più ti amerai profondamente,
più l'universo affermerà il tuo valore.
Allora potrai goderti una storia d'amore
lunga una vita che ti porterà
alla più ricca delle realizzazioni
dall'interno verso l'esterno.

”

Alan Cohen, manager americano

Costruire la fiducia in se stessi

Amarsi aiuta a sviluppare e a mantenere la fiducia in se stessi. Per ottenerla sono necessari i seguenti elementi.

Imparare ad accettarsi

L'accettazione di sé deriva dalla capacità di accettarsi come esseri umani concentrandosi sui propri lati positivi: i nostri punti di forza, le qualità positive e le caratteristiche che fanno di noi ciò che siamo. Quando ci concentriamo su questi aspetti, sia la fiducia sia l'autostima ne subiscono un'influenza positiva. Tantissime persone si concentrano sulle proprie debolezze invece che sui propri punti di forza, ed è un atteggiamento più dannoso che proficuo. Dobbiamo aiutare noi stessi e gli altri a porre l'attenzione sulle qualità positive che ognuno di noi possiede.

“ Stampatevi nella mente l'immagine indelebile di voi stessi come persone di successo. Conservate quell'immagine con tenacia. Non permettete che sbiadisca. Con la mente cercate di svilupparla... non ostacolate l'immaginazione. ”

Norman Vincent Peale

Il rispetto per se stessi

La chiave per sviluppare il rispetto per se stessi è concentrarsi sui successi e i risultati passati e rispettarsi per le cose