

## Stima de sine

O bună imagine a propriei persoane, realistă dar orientată spre calități ne va ajuta să maximizăm propriul potențial, să fim fericiți, mulțumiți, și să facem față cu succes încercărilor la care suntem supuși de-a lungul vieții. O foarte importantă condiție a ridicării stimei de sine este acceptarea propriei persoane. Aceasta:

-presupune conștientizarea faptului că ești o ființă umană, unică, cu multe laturi ale personalității; *ești valoros pentru simplul fapt că ești om;*

-te schimbi și te dezvolți mereu – ai posibilitatea să te îmbunătățești mereu, să-ți maximizezi potențialul, să înveți din istoriile, greșelile și reușitele altora; orice ființă umană, inclusiv tu, *se schimbă mereu*, de aceea este important să ai o atitudine flexibilă față de propria persoană;

-este important să accepți că poți să măsoari anumite aspecte ale persoanei tale (cât ești de înalt, de exemplu), însă nu îți poți da o notă la modul general (sau să spui nu sunt bun de nimic)

-natura umană în sine include faptul că suntem supuși greșelilor; dacă conștientizăm că *eșecul este inerent vieții noastre* vom putea să iertăm greșelile noastre și ale celor din jur; pentru a fi fericiți este necesar să ne acceptăm limitele și să ne bazăm pe calitățile noastre

-prin extensie, pentru că ești un individ unic și complex nu poți fi caracterizat cu ajutorul unui singur cuvânt - dacă ne privim pe noi înșine cu îngăduință și ușor amuzament, căci toți avem mici defecte vom fi capabili să *valorizăm propria unicitate*

Acceptarea propriei persoane ne ajută pentru că a respectă realitatea și este rațională. O evaluare sănătoasă a propriei persoane aduce cu sine toleranța ridicată la frustrare (capacitatea de a accepta dificultăți pe termen scurt pentru a avea beneficii pe termen lung) și asumarea responsabilității pentru propriul comportament.

Acțiunile asociate acceptării propriei persoane sunt unele cum ar fi respingerea etichetelor globale (sunt un mincinos – am mințit o dată), precizările (ce anume am greșit?), să spui ceea ce crezi și să crezi ceea ce spui, să judeci comportamentul nu persoana, să-ți accepți eșecurile așa cum le accepți pe cele ale cuiva foarte drag, să ții mereu cont de context și să-ți arăți compasiune.

**!!! Exercițiu:** Luați un pachet de note auto-adezive și notați pe câte una dintre ele o calitate a propriei persoane, apoi lipiți-le pe un perete, planșă sau foaie mare; la sfârșit, examinați ansamblul și observați complexitatea propriei persoane.

După Cognitive Behavioural Therapy for Dummies de Rob Wilson si Rhena Branch