

Amare se stessi

- Capire che ognuno di noi è importante e irripetibile.
- Essere orgogliosi delle proprie radici.
- Rispettare la propria salute, non "rischiare" eccessivamente, non "scherzare" troppo con le proprie emozioni.
- Avere di sé un'autostima realistica... e non troppo oscillante col tempo.
- Non pretendere il "tutto e subito": capire che tra il bianco e il nero non c'è solo il grigio, ma anche il giallo, il rosso, il verde...
- Tenere in considerazione il giudizio degli altri, ma senza esserne eccessivamente condizionati; temere l'adulazione, ma gustare il riconoscimento sincero degli altri.
- Saper esprimere ciò che pensiamo senza arroganza, ma anche senza paura. Saper ascoltare.
- Concentrarsi su se stessi, sapersi analizzare, ma anche "uscire" da se stessi.
- Vivere pensando che gli altri non sono nostri nemici, che non ci sono quasi mai ostili.
- Non essere perfezionisti ed eccessivamente autocritici.
- Guardarsi anche con un po' di benevolenza, saper sorridere di sé, delle proprie debolezze e nevrosi.
- Avere il gusto di fare nuovi progetti, essere determinati dopo aver scelto, non essere schiavi dell'abitudine.
- Avere momenti di creatività liberatoria, ma anche momenti di silenzio per "autocompattamento", meditazione, contemplazione.
- Riuscire ad apprezzare la natura, l'arte, la musica: godere di tante piccole cose.
- Non proiettare nel tempo a venire le angosce del problema contingente.
- Darsi tempo per elaborare i propri conflitti.
- Trovare la forza di farsi aiutare, se è necessario (o almeno utile).
- Sapersi espandere nel dialogo terapeutico con coloro che consideriamo nostri alleati.
- Realizzarsi "definitivamente" nell'amore, essere capaci di "lasciarsi andare". Non essere possessivi, sospettosi, gelosi di chi ci è vicino.
- Riuscire a passare dall'autonomia alla maturità affettiva: saper dare anche senza condizione.
- Coltivare le amicizie.
- Saper sublimare i nostri istinti in espressioni socialmente accettabili ed apprezzabili.
- Darsi tempo per dormire regolarmente almeno 7 ore a notte.
- Fare qualcosa "proprio per se stessi", avere qualche hobby, qualche momento di evasione.
- Regalarsi un po' di tempo per fare attività fisica, camminare, viaggiare, leggere, curiosare.
- Avere un po' di superfluo: mangiare, almeno qualche volta, ciò che piace veramente; concedersi qualche "compensazione" (anche se grezza) e senza senso di colpa.
- Non contrapporre fatica a piacere; avvicinarsi alla sovrapposizione dovere/piacere.
- Sentire di essere "vivi", credere in qualcosa di grande!
- Essere certi che (anche se sopra le nuvole) c'è sempre il sole.