

Το βασικό συστατικό της αυτοεκτίμησης είναι η αγάπη προς τον εαυτό μας.

Η αγάπη προς τον εαυτό μας είναι μια εσωτερική κατάσταση ύπαρξης που αναπτύσσεται όταν αποφασίσουμε ότι αυτό που είμαστε και αυτό που θέλουμε είναι σημαντικό. Τότε συνδεόμαστε με τα όνειρά μας και υποστηρίζουμε τον εαυτό μας με ενθαρρυντικές σκέψεις και πράξεις. Η αγάπη προς τον εαυτό μας δεν είναι τόσο ένα συναίσθημα όσο μια μείωση της αυτο-αμφισβήτισης και της αυτο-απόρριψης. Προϋποθέτει μια αίσθηση ισορροπίας, σεβασμού και ευθύνης για τον εαυτό και μια έμφαση στο «καλώς έχειν» της ύπαρξής μας.

Οι βασικές αρχές της αγάπης προς τον εαυτό:

- Το ποιος/α είσαι είναι πιο σημαντικό από το τι είσαι.
- Είσαι πολύτιμος. Αυτό δεν αλλάζει με τίποτα.
- Αυτό που θέλεις έχει πάντα σημασία.

Οι άνθρωποι που αγαπούν τον εαυτό τους:

- Εστιάζουν στο να νιώθουν καλά.
- Επιτρέπουν στον εαυτό τους να είναι ευτυχισμένοι και το μοιράζονται με τους άλλους.
- Φέρονται καλά στον εαυτό τους.

- Θεωρούν ότι θα πρέπει να χαίρεσαι τη ζωή.
- Δεν ανέχονται την κακομεταχείριση από τους άλλους.
- Δείχνουν φροντίδα στους άλλους, επειδή τους αρέσει να το κάνουν.
- Βάζουν τον εαυτό τους σε προτεραιότητα. Ακόμη κι αυτοί που αγαπούν έρχονται δεύτεροι.
- Βρίσκουν μια σκέψη που τους κάνει να νιώθουν καλά και την βάζουν σε πράξη.
- Επιτρέπουν στον εαυτό τους να επιτύχει.

Για να αυξήσουμε την αγάπη προς τον εαυτό μας χρειάζεται να αποφασίσουμε συνειδητά να ζήσουμε τη ζωή μας με μεγαλύτερη πληρότητα και χαρά. Να πάρουμε την ευθύνη του να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη και πιο απολαυστική.

Μερικοί πρακτικοί τρόποι για να αυξήσεις την αγάπη για τον εαυτό σου και άρα την

αυτοεκτίμησή σου:

- Δώσε αναγνώριση στο εαυτό σου και επαίνεσέ τον λεκτικά. Αναγνώρισε τις προσπάθειές σου και τις επιτυχίες σου. Το να αναγνωρίζεις όσα πετυχαίνεις είναι ένας σημαντικός τρόπος αυτό-επιβεβαίωσης.
- Επιβράβευσε τον εαυτό σου καθημερινά. Για παράδειγμα, αν κατάφερες να διαχειριστείς κάποιο δύσκολο θέμα στο σχολείο, στη δουλειά ή αλλού, επιβράβευσε με κάτι τον εαυτό σου. Αυτού του είδους η αναγνώριση θα ενισχυθεί σταδιακά, λειτουργώντας ως μια διαρκής υπενθύμιση του πόσο σπουδαίος/α είσαι.
- Μάθε να θέτεις μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους. Ακόμη και τα πιο μικρά επιτεύγματα μπορεί να βοηθήσουν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Οπότε, θέσε μετριοπαθείς, βραχυπρόθεσμους στόχους για τον εαυτό σου. Μετέτρεψε τους μεγάλους σου στόχους σε μικρότερους, πιο χειροπιαστούς. Κάνε καθημερινά μικρά, εφικτά βήματα προς την επίτευξη των στόχων σου.
- Πες "ΟΧΙ" όταν χρειάζεται. Το να θέλεις πάντα να ευχαριστείς τους άλλους φέρνει άγχος και πίεση. Αν, αντίθετα, ακούς τον εαυτό σου και φροντίζεις τις ανάγκες σου, αυτό μακροπρόθεσμα, αναπτύσσει την αυτοεκτίμησή σου και σου δίνει ψυχική ισορροπία.
- Αντί να εστιάζεις συνεχώς στα προβλήματα, αποφάσισε να εστιάζεις στα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Επιδίωξε συναναστροφές με θετικούς ανθρώπους. Η διάθεση και η συμπεριφορά μπορεί να είναι μεταδοτική, οπότε αν θέλεις να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου, είναι σημαντικό να έχεις γύρω σου ανθρώπους που νιώθουν σιγουριά για τον εαυτό τους.
- Πρόσφερε πράγματα από τον εαυτό σου στους άλλους. π.χ. πρόσφερε ρούχα που δεν χρειάζεσαι σε κάποιο ίδρυμα, κάνε εθελοντική εργασία, κοκ. Τέτοιες πράξεις σε κάνουν να νιώθεις καλύτερα και ενισχύουν την αυτοεκτίμησή σου.
- Επέλεξε να έχεις σκέψεις που φέρνουν εσωτερική ηρεμία (παρά ανησυχία).
- Άκου τη διαίσθησή σου και ακολούθησέ την.
- Επέτρεψε στον εαυτό σου να πετύχεις.
- Πρόσφερε στοργή στον εαυτό σου με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.
- Έχε ευγνωμοσύνη για ότι καλό διαθέτεις.
- Φρόντισε να παρέχεις κίνηση στο σώμα σου, π.χ. περίπατο, διατάσεις κοκ.. Έτσι ενισχύεται η έκκριση των ενδορφινών που είναι υπεύθυνες για την καλή διάθεση.
- Αφιέρωσε χρόνο για να κάνεις πράγματα που σ? ευχαριστούν. Μπορεί να είναι ένας περίπατος, ένα καλό βιβλίο, μια καλλιτεχνική ασχολία κοκ.
- Φρόντισε να έχεις πάντα ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που θα σου ανεβάζουν τη διάθεση.
- Βάλε στη ζωή σου περισσότερη ομορφιά, π.χ. στιγμές ησυχίας, ωραία μουσική, λουλούδια.
- Διασκέδασε πιο συχνά.
- Βρες τρόπους να χαλαρώνεις και να αποφορτίζεις την ένταση.
- Εξασκήσου στη συνειδητή, βαθιά αναπνοή αρκετές φορές κάθε μέρα.

Παναγιώτα Κυπραίου, Ψυχοθεραπεύτρια