

AUTOACCETTAZIONE



Consideriamo le cose che vanno bene nella nostra vita e che ci piacciono di noi stessi.

Si può trattare anche di cose che diamo per scontate, quasi inevitabili, ma che molti ragazzi in altre parti del mondo non hanno, e di cui dovremmo essere grati.

Alcuni esempi di aspetti positivi della propria vita

- Avere dei genitori che ci vogliono bene e si fidano di noi
- Avere qualche amica/o
- Poter uscire spesso con gli amici
- Avere una stanza dove poter studiare o chiacchierare con gli amici
 - Piacere a una/un ragazza/o che ci piace
 - Frequentare una buona scuola con una bella classe
 - Avere un aspetto gradevole
 - Stare bene fisicamente
 - Avere una buona intelligenza
 - Sapere mettere a proprio agio gli altri
 - Sapere imparare dalle persone e dalle situazioni

Aspetti meno positivi di se stessi da accettare o modificare

Può essere utile fare un elenco degli aspetti che ci piacciono meno nel nostro carattere, nelle nostre abitudini e nelle nostre condizioni di vita e indicare con **P** quelli che ci sembra **prioritario** migliorare, e che pensiamo sia possibile modificare in tempi relativamente brevi. Si può fare questo elenco come nell'esempio qui sotto.

Focalizziamo l'attenzione in particolare sulle cose che vorremmo migliorare in noi stessi, ad esempio il perfezionismo, la pigrizia, la musoneria o l'eccessiva timidezza, lo studiare in modo disordinato e inefficiente, l'eccessiva dipendenza dal giudizio altrui, la mancanza di interessi, la scarsa abilità nei rapporti sociali, l'impulsività.

Esempio di come elencare le cose che mi piacciono meno

Data |_|_| |_|_| |_|_|

ASPETTI CHE MI PIACCIONO MENO *nelle mie condizioni di vita*

(*parenti, amici, caratteristiche della località o del quartiere dove vivo, scuola, prospettive*)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ASPETTI CHE MI PIACCIONO MENO *in me stessa/o*

(*abitudini, abilità, carattere, talenti, fisico, salute*)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.