

Allegato 5

Giorno 3

Mattina

» **Attività** pag.10

Traccia attività:

Impara a costruire la fiducia nelle tue abilità. Prova, sperimenta, cambia, studia, lavora e inizia a costruire qualcosa con quello che hai e con ciò che sai fare e fai della tua vita un capolavoro.

La fiducia è un sentimento che caratterizza la relazione che abbiamo con noi stessi e con gli altri.

La fiducia si basa sulla sensazione di essere al sicuro, sulla certezza di poter contare sull'altro o sulle nostre capacità. La fiducia si costruisce, si scopre, si tradisce, si perde e si riconquista.

La fiducia in sé stessi è importante e contemporaneamente difficile. Il rapporto con se stessi è sicuramente il legame più duraturo, intimo, delicato e multi sfaccettato che intraprendiamo nel corso della nostra esistenza. Quando non ti fidi di te stesso tendi a nasconderti, a non esprimere la tua opinione, a rinunciare ancora prima di provare, ad evitare gli altri per timore di non essere all'altezza, a non buttarti in nuove avventure. Ecco una piccola guida in cinque punti pensata apposta per aiutarti a credere di più in te stesso:

- 1.** Guarda alle cose positive: riconosci le tue qualità, concentrati sulle soluzioni e non sui problemi, tieni a memoria i successi, goditi le conquiste;
- 2.** Procedi sempre per piccoli obiettivi: non chiedere troppo a te stesso. Se incontri degli imprevisti non ti fermare, continua. Dai tempo al tuo tempo;
- 3.** Sii curioso e impara cose nuove: nuove esperienze e argomenti sono sempre di aiuto;
- 4.** Osservati: anche senza parole, impara a riconoscere i segnali tipo.
- 5.** Sii gentile con te stesso: non criticarti, accetta gli errori e riparti più forte di prima.

Anche avere fiducia negli altri non è semplice. Implica disponibilità a lasciarsi andare completamente e credere nell'altro e nella sua buona fede. Spesso non riusciamo a fidarci per paura di essere delusi o traditi oppure temiamo che l'altro non possa darci tutto ciò di cui abbiamo bisogno e quindi preferiamo tutelarci ritirandoci e tenendo gli altri a distanza. Ci sono due presupposti da tenere in considerazione per imparare a fidarci degli altri:

1. Condividere valori e ideali: aspettarsi le stesse cose da una relazione, porsi nei confronti dell'altro sempre in modo gentile e pacato. Chiediti cosa cerchi da quella relazione e poi parlatene anche insieme, senza paura. Scopritevi.
2. Non avere fretta: la fiducia richiede tempo e pazienza.

... dopo aver riflettuto, poniamoci alcune domande personali:

- Che significato do al verbo "avere fiducia in sé stessi?" C'è stato un momento particolare nella tua vita in cui ti sei sentito sicuro di te stesso? Come ti sei sentito?
- C'è stato un momento nella tua vita in cui non ti sei sentito sicuro di te? Quali sono state le cause?
- C'è una persona in particolare, nella tua vita, che alimenta la tua fiducia? Perché?
- Chi invece l'ha messa a rischio? Perché? Cosa ha fatto?
- Ti consideri una persona che ha fiducia in se stesso? Perché sì o perché no?
- Cosa fa aumentare la tua autostima?
- Cosa non ti permette di apprezzare te stesso?
- Ti paragoni agli altri?
- Sei bravo a fare qualcosa? Come influisce nella tua autostima?
- Riesci a infondere fiducia alle persone che incontri?
- Qual è il miglior consiglio che qualcuno ti ha dato per farti riuscire ad essere più sicuro?
- Ora, se te la senti, condividine qualcuna.

... dopo aver riflettuto in modo personale, poniamoci delle domande di gruppo:

- "Non mi fido di nessuno", cosa significa?
- "Una volta sono stato ingannato e ora diffido di tutti", cosa posso fare?
- In una relazione, la fiducia può essere riconquistata dopo un tradimento?
- Come si può sapere se ci si può fidare di una persona?
- Che consiglio daresti a qualcuno che desidera accrescere la propria autostima?
- Ora proviamo a mettere in pratica la fiducia.