

Introduzione

1. PRESUPPOSTI FONDAMENTALI

Sull'autostima e sugli aspetti a essa collegati sono stati scritti fiumi d'inchiostro ed esiste quindi un numero vastissimo di pubblicazioni interessanti e utilissime.

Aggiungo queste pagine a quanto già è stato scritto per offrire, piuttosto che un ulteriore approfondimento teorico, uno strumento pratico per facilitare e sostenere il cammino personale verso l'autostima.

Questo libro, pertanto, è costituito soprattutto di suggerimenti ed esercizi da fare sia individualmente che in gruppo.

Si tratta di un *percorso* pensato affinché le persone possano avere un contatto con la parte più profonda di loro stesse.

Ho condotto molti incontri e corsi sull'autostima e ho potuto constatare come i partecipanti abbiano trovato utile, per il loro benessere, entrare in contatto con tanti aspetti diversi del proprio Io, imparando ad apprezzarsi.

Questi corsi e la mia esperienza personale, nonché l'esperienza di tutti coloro che vi hanno partecipato, diventano ora uno strumento cartaceo con cui mi rivolgo a un pubblico potenzialmente più vasto.

Sono più che convinto che affrontare il tema dell'autostima e fare un percorso, anche se breve, in questa dimensione, sia fondamentale per il benessere delle persone: stare bene, percepirsi in modo positivo, apprezzare chi si è, vivere bene...

Caro lettore e cara lettrice, la stessa parola «*autostima*» si rivolge direttamente a te:

- «*auto*» ♦ dal greco, «*αὐτὸς*» = «*se stesso*» ♦ parlo di te quindi;
- «*stima*» ♦ è la valutazione, l'apprezzamento di ciò che sei, in tutte le dimensioni della tua vita e in te stesso, inteso come unità, unica e irripetibile.

Il mio obiettivo, che corrisponde al desiderio profondo che mi guida in queste pagine, è che tu, seguendo il percorso che ti propongo, *entri a contatto col cuore di te*, con la tua essenza, con la tua realtà personale e più profonda, per sentire e apprezzare il **dono** che sei, che è ogni persona.

2. LE DOMANDE FONDAMENTALI DELLA VITA

Ci sono interrogativi che ci portiamo dentro, perché sono costitutivi del nostro essere, ma di cui solo qualche volta siamo consapevoli, mentre altre volte non lo siamo.

Direi che l'interrogativo di base è: «*Chi sono io?*».

Questa domanda ne contiene, quasi come una cipolla o una matrioska russa, molte altre: «*Quanto valgo?*»; «*Quand'è che sperimento il mio valore? E questo da dove viene?*»; «*Chi me lo può attribuire o rivelare?*»; «*È un valore stabile o si può aumentare o diminuire? Si può conquistare? Ha un prezzo?*»; «*Il mio valore è indistruttibile e inalienabile oppure si può perdere?*»; «*E come recuperarlo?*»; «*Se fosse tutta un'illusione...?*».

E così di questo passo.

Ti propongo in queste pagine di sperimentare un percorso che, per molti tratti, ho avuto modo di condividere direttamente decine di volte con le persone che hanno partecipato ai corsi sull'autostima che ho condotto.

Per questo i principali temi e contenuti saranno accompagnati da alcuni esercizi (in base allo scopo del libro che è teorico-pratico), che potrai individuare quando nei paragrafi trovi la dicitura «*Il momento dell'allenamento*».

Un percorso per andare, man mano, sempre più a contatto con la parte profonda e centrale di te.

Il mio desiderio è che tu, oltre a conoscere meglio te stesso, possa scoprire l'Amore Incondizionato che ti abita, forse a tua insaputa.

Buona lettura e buon percorso!