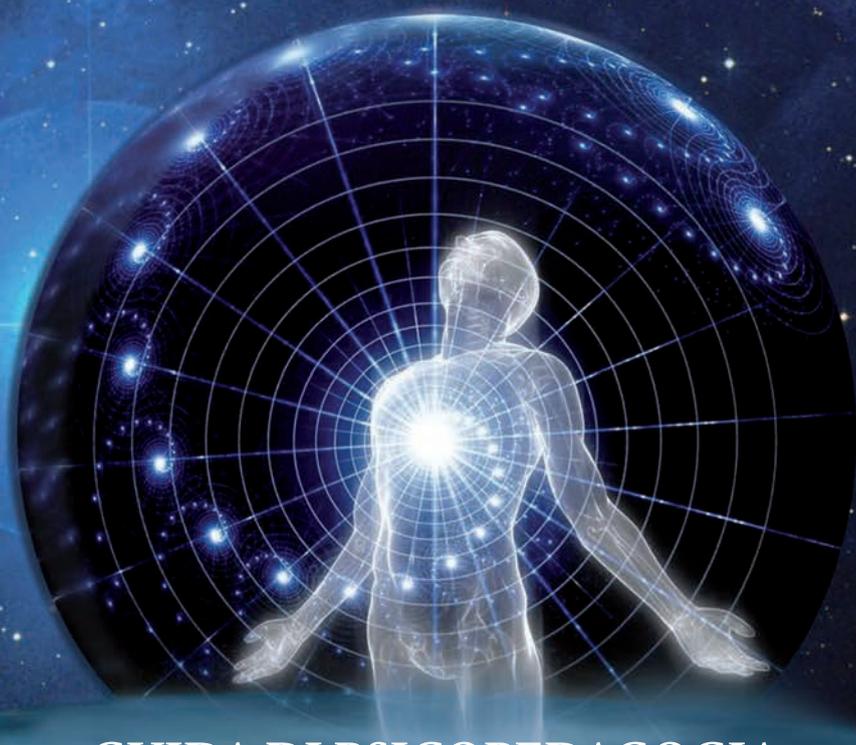


Barbara Braghioli

SCOPRI E DIVENTA CHI SEI

IMPARA – PROVA – CAMBIA!



**GUIDA DI PSICOPEDAGOGIA
INTEGRATA EVOLUTIVA (PIE)**

per il Potenziamento Emotivo Cognitivo
Comportamentale (PECC)

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Barbara Braghioli

SCOPRI E DIVENTA CHI SEI

IMPARA – PROVA – CAMBIA!

**GUIDA DI PSICOPEDAGOGIA
INTEGRATA EVOLUTIVA (PIE)**

**per il Potenziamento Emotivo Cognitivo
Comportamentale (PECC)**

FrancoAngeli

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione	pag.	9
1. CONOSCENZA DI SÉ. Chi sei? Alla ricerca e scoperta di te!	»	15
1. Consapevolezza e Autostima: conosciti-accettati-amati	»	15
2. Olismo: mente-cuore-corpo sono il passaporto per la tua felicità	»	21
3. Il Vero Sé: liberati dalle false credenze	»	25
2. GESTIONE DI SÉ. Il tuo migliore compagno di vita? Sei tu!	»	31
1. Autocontrollo: sensibilità e attenzione per gestire il meglio e il peggio di te	»	32
2. Autodisciplina: la responsabilità ti rende consapevole e indipendente	»	37
3. Psicologia Positiva: ri-carica vitalità, motivazione e creatività	»	43
3. POTENZIAMENTO SISTEMICO. Seleziona contatti sinergici e costruisci relazioni potenzianti	»	51
1. Tu e gli altri: due facce della stessa medaglia	»	51
2. Comunicazione sociale: il potere della accoglienza-mediazione e della tolleranza-negoziazione	»	55
3. Competenza empatica: dosa sensibilità e lucidità per coltivare stima e fiducia	»	61
4. FORMAZIONE OLISTICA PERMANENTE. Coaching e Neuro Training per imparare ad imparare sempre	»	69
1. La conoscenza ti regala saggezza e resilienza, flessibilità e libertà	»	69

2. Scegli i “Saperi” invece di sapere	pag.	74
3. Psicopedagogia Integrata Evolutiva: Potenziamento Emotivo-Cognitivo-Comportamentale	»	80
Conclusioni	»	91
Bibliografia	»	95

A te caro lettore...

*Armati di FORZA e CORAGGIO per liberarti di ciò che non ti nutre,
Abbraccia CURIOSITÀ ed UMILTÀ per accogliere ciò che ti potenzia,
Usa CONSAPEVOLEZZA e VOLONTÀ per funzionare meglio e bene
in ogni stagione della tua vita.*

Grazie.

Introduzione

Che cos'è la *Psicopedagogia Integrata Evolutiva*? È una metodologia di *Life Coaching* (acquisizione delle *life skills*¹) e *Neuro Training* (potenziamento delle soft skills) che ho messo a punto sulla base di una continua ricerca multidisciplinare e sperimentazione interdisciplinare, ma soprattutto sulla base di esperienze e scelte concrete di vita, mai immuni da errori o sofferenze. Giorno dopo giorno ho cercato di trasformare la mia “cassetta degli attrezzi” in quella di “pronto intervento” per la quotidianità ed ho costruito questo strumento integrato di *counseling-coaching-training* su misura.

L'obiettivo è orientare, accompagnare e sostenere la tua persona nella *Crescita Olistica Permanente* (COP), cioè aiutarti a potenziare le tue risorse emotive-psichiche-fisiologiche per gestire proattivamente i problemi e gli stress personali o relazionali che ti raggiungono nei diversi ambiti e momenti della tua vita.

Ho creato questa metodologia per sensibilizzarti all'educazione post scolarizzazione e nel rispetto dell'integrazione epistemologica concepita da Piaget (*cerce des sciences*), cioè sulla base dell'integrazione dei più efficaci contributi delle scienze umanistiche, sociali e scientifiche, per abbattere i confini improduttivi e per superare i limiti conoscitivi delle stesse quando considerate singolarmente.

L'intento è promuovere e sostenere la crescita e il *potenziamento olistico* della tua persona nell'intero ciclo di vita, nell'ottica della *long life education* (educazione permanente) introdotta da Schwartz negli anni '70 e sviluppata in seguito anche da Mencarelli (*metacognizione permanente*) e da Delors (rapporto UNESCO del 1996).

1. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) elenca 10 life skills: autocoscienza – gestione delle emozioni – gestione dello stress – senso critico – creatività – decision making – problem solving – comunicazione – empatia – abilità interpersonali.

Solo così tu puoi diventare cittadino consapevole e attivo nel tuo mondo e nel tuo tempo, cioè essere capace di leggere la *stimmung*, ossia il senso di quella che Baumann definisce *società liquida* per la velocità del cambiamento che la contraddistingue.

Il principio fondante è quello di “*imparare ad imparare sempre da se stessi, dagli altri e da se stessi in relazione con gli altri*”, cioè educarti a vivere con *pro-attività creativa* per non cristallizzare i tuoi sentimenti, le tue idee e i tuoi comportamenti sulla base di schemi noti o di credenze consolidate.

PIE è una guida per il **Potenziamento Emotivo Cognitivo Comportamentale (PECC)**, i cui fondamenti sono:

1. il **Sapere Sentire** - *lettura dei bisogni e gestione delle emozioni proprie ed altrui*;
2. il **Saper Conoscere** - *sviluppo delle capacità cognitive e strategiche*;
3. il **Saper Fare** - *messa in atto di comportamenti funzionali ed efficaci*.

Gli scopi formativi sono:

1. **prevenire** il disorientamento psicologico;
2. **recuperare** il disequilibrio e il disagio psicofisico;
3. **potenziare** le capacità attitudinali, comportamentali e relazionali.

Rifacendomi alla gerarchia dei bisogni di Maslow, ho cercato di fare di PECC anche uno strumento di self-help per accompagnarti verso il soddisfacimento dei tuoi bisogni e dei tuoi scopi esistenziali (*autorealizzazione multidimensionale permanente*). È proprio grazie al potenziamento del **saper sentire-conoscere-fare** che tu puoi realizzarti senza indugiare nel dubbio, nella paura, nell’attesa o nel rimando.

Perciò ho scelto di costruire i percorsi di PIE integrando contributi teorici di ricerca e di analisi psicopedagogica volti a favorire lo *sviluppo della personalità* (identità, atteggiamenti, valori, comportamenti, ecc.) con pratiche ed esercitazioni che facilitano lo *sviluppo delle life skills* (flessibilità emotiva-cognitiva-comportamentale), cioè l’insieme delle abilità personali e relazionali che ti permettono di affrontare al meglio le sfide della quotidianità per trasformarle in opportunità di cambiamento, miglioramento ed evoluzione consapevole.

I percorsi di PIE per il PECC mirano a favorire l’equilibrio tra *Mente-Cuore-Corpo* e vengono quindi progettati su misura e costruiti in itinere, partendo dal presupposto che tu sei un “mondo” unico ed irripetibile in continuo divenire.

Primo step: ogni percorso viene progettato in funzione di un *assessment* della tua persona (personalità, punti di forza e da migliorare, stile di apprendimento e comunicazione, potenziale, analisi grafologica, ecc.), nel rispetto delle tue esigenze e dei tuoi tempi che si modificano di continuo in relazione agli eventi.

Secondo step: si concorda un obiettivo specifico, misurabile e temporizzato, in funzione del quale si programma a mano a mano l'integrazione di teorie (coaching), pratiche personalizzate (training), esercitazioni in presenza (es. tecnica del paradosso) e homework (es. letture, ricerche, video, ecc.). La sinergia di questi "strumenti di lavoro" velocizza il processo di riconoscimento e di evitamento delle tue trappole sensoriali o mentali (autoinganni e false credenze) che possono essere di ostacolo al raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

PIE è una metodologia costruita sulla base di una pluralità di approcci e contributi epistemologici integrati che tu hai l'opportunità di fare tuoi con *liberalità*, cioè scegliendo con la tua testa cosa approfondire e mettere in pratica in base alle tue necessità o curiosità del momento.

Il concept è stato suddiviso in quattro parti, ognuna delle quali ti propone un percorso che puoi anche scegliere di integrare con uno o più degli altri:

Cap. 1 - Conoscenza di sé

Sviluppo della capacità di **autoanalisi** per espandere l'**autoconsapevolezza**, cioè imparare ad indagarti e ad auto-monitorarti per vivere con *curiosità* ed *umiltà* le tue esperienze come opportunità di insegnamento continuo. Capire chi sei significa scoprire e usare i tuoi punti di forza per affrontare cambiamenti e problematiche, ma accettare anche i tuoi punti più deboli per migliorarti continuamente. L'**auto-accettazione** delle zone di luce e d'ombra (*autostima*), nella consapevolezza della tua totalità di mente-cuore-corpo (*olismo*), ti permette di realizzare i tuoi progetti esistenziali senza raccontartela, cioè diventando chi sei e chi desideri essere (*vero sé*) e non chi dovresti essere (*falso sé*) sulla scia delle contaminazioni esterne (*false credenze*).

Cap. 2 - Gestione di sé

L'**autocontrollo** e l'**autodisciplina** sono i pilastri dell'*autoregolazione*, cioè la capacità di gestire le tue emozioni e i comportamenti ad esse correlati. Una buona gestione di te ti permette di gestire stress, ansie o paure e di ridurre i tempi dell'attesa o del rimando. Le tue potenzialità si esprimono così al meglio e ti permettono di *scegliere* e *decidere* con *motivazione* e *responsabilità*, *autonomia* ed *indipendenza* (**decision making**). Il

contributo epistemologico e metodologico della Psicologia Positiva ti offre spunti per imparare a far leva sui tuoi punti di forza (**flessibilità**) e per potenziare quelli più deboli (**resilienza**), per imparare a riconoscere la possibilità in ogni problema e l'opportunità di miglioramento in ogni insuccesso (**problem solving**).

Cap. 3 - Potenziamento Sistemico

L'*inter-regolazione*, cioè la capacità di gestire te stesso quando sei in relazione con gli altri, si esprime nella capacità di saper creare **interazione sinergica** tra te singolo individuo (*intelligenza intrapsichica*) e la collettività (*intelligenza intersichica*). La **competenza comunicativa e relazionale** diventa lo strumento per una più profonda conoscenza e affermazione di te stesso, per la tua crescita individuale (*intelligenza emotiva*) e per lo sviluppo collettivo (*intelligenza sociale*). Lo spazio relazionale, nell'ottica *imparzialità* e della *bi-direzionalità*, è terreno fertile per la **mediazione** e la **negoziazione** che si nutrono della capacità di saper ascoltare, parlare e comportarsi (*competenza empatica*) per il soddisfacimento dei tuoi bisogni ed obiettivi personali, familiari, professionali, ecc., ma sempre nel rispetto di quelli altrui (*tolleranza e solidarietà*).

Cap. 4 - Formazione Olistica Permanente

Tu puoi ottenere e gestire una migliore qualità della tua vita individuale, familiare, lavorativa, scolastica e sociale in generale, imparando a *saper sentire* (**potenziamento emotivo**), prima ancora di *saper pensare* (**potenziamento cognitivo**) e *saper fare* (**potenziamento comportamentale**). Questa è la chiave per individuare strategie contingenti (flessibilità) e mettere in pratica soluzioni efficaci (resilienza) nella tua quotidianità (**life skills empowerment**), senza subire i tempi del rimando o dell'attesa. Educarti ed educare lasciandoti educare (**coaching e neuro training**) ti serve per raggiungere il **benessere bio-psico-sociale** (equilibrio di mente-cuore-corpo), perché stimolare di continuo le tue ed altrui capacità di **riflessione (analisi)-azione (ricerca)-interazione (condivisione)** ti permette di accogliere il cambiamento e di produrre innovazione e sviluppo per il tuo **ben-essere personale** il tuo **buon-vivere comune**.

Nella conclusione il tema della *liberazione psicologica* è volto a sensibilizzarti alla necessità di ri-educare la tua persona alla *speranza* e di continuare a formarla alla *extra-ordinarietà*, per svincolarti dal *sequestro sensoriale* a cui sei continuamente esposto e che ti impoverisce del tuo tratto essenziale: ESSERE E DIVENTARE CHI SEI!

Preoccuparti ed occuparti dello sviluppo e del potenziamento olistico della tua persona nell'intero ciclo di vita significa *fare prevenzione* per con-

tenere quel senso di disorientamento e di disagio sempre più sentito a livello umanitario, grazie alla tua continua formazione basata sull'*arte del saper essere* per nutrire il tuo ben-essere personale e sull'*arte del far accadere le cose* per coltivare il tuo buon-vivere comune.

Buon “viaggio” nel tuo TE... con TE!
Barbara

1. CONOSCENZA DI SÉ.

Chi sei? Alla ricerca e scoperta di te!

Imparerai:

- A praticare l'autoanalisi e l'arte del saper dubitare
- L'importanza della sinergia tra mente-cuore-corpo
- Come smettere di raccontartela

*Ti avverto, chiunque tu sia.
Oh tu che desideri sondare gli arcani della Natura,
se non riuscirai a trovare dentro te stesso ciò che cerchi
non potrai trovarlo nemmeno fuori.
Se ignori le meraviglie della tua casa,
come pretendi di trovare altre meraviglie?
In te si trova occulto il tesoro degli Dei.
Oh Uomo, conosci te stesso e conoscerai l'Universo e gli Dei.*
Oracolo di Delfi

1. Consapevolezza e Autostima: conosciuti-accettati-amati

“Conosci te stesso” è il motto socratico all'ingresso dell'oracolo di Delfi che Platone cita nella sua opera *La Repubblica* per descrivere Socrate come l'uomo più sapiente tra i sapienti. Il *modus vivendi* del “conosci te stesso” ti orienta alla ricerca della verità che abita dentro di te, ti stimola ad andare oltre le evidenze e ti aiuta ad abbandonare le maschere che ti impediscono di indagare il tuo essere più vero e profondo. Lo sai che cosa includeva Socrate nell'elenco dei fenomeni più prossimi alla pazzia? Il non conoscere se stessi e l'aver opinioni e credenze su cose che in realtà non si conoscono affatto!

In *Libera te stesso* Bach scrive: “Se solamente ascoltassimo i nostri istinti, desideri, bisogni e pensieri, non conosceremmo nient'altro che la gioia e la salute. [...] La salute vera è felicità, ed è una felicità così facile da raggiungere perché è la felicità delle piccole cose, di fare le cose che veramente amiamo fare [...]. Cerchiamo di scoprire e fare il lavoro che veramente s'addice a noi, di far sbocciare la nostra vera personalità e tutti i talenti e le capacità che stanno dentro di noi in attesa di essere manifestati. In questo siamo felici e a nostro agio, e solo quando siamo felici possiamo fare del nostro meglio”.

Puoi paragonare il *talento* ad una delle chiavi per aprire e varcare la soglia della porta più importante della tua vita: te stesso! Plutarco, in *Le vite*

degli uomini illustri, lo descrive come una sostanza presente in ogni essere umano, come un'impronta che plasma il tuo corpo e il tuo carattere portandoti a compiere un certo tipo di scelte per fare emergere la tua indole più vera. Si tratta del *potenziale* che circola al tuo interno e che troppe volte ignori di possedere o addirittura che soffochi, un po' come voler impedire al sangue di circolare o a una pianta di fiorire.

Per scoprire la tua magnifica complessità, unicità ed irripetibilità è importante che tu venga educato al *percorso introspettivo*, per essere orientato al *recupero dell'intuizione* e all'*espansione della consapevolezza*. Solo così puoi diventare ed essere il tuo vero te e riconnetterti con i tuoi desideri più intimi e profondi, troppo spesso soffocati dal conformismo e dal *sequestro sensoriale* che ti intorpidisce e desensibilizza nella tua stressante quotidianità.

L'invito è quello di non rinunciare e smettere mai di guardarti dentro per scoprire, accettare e liberare la tua natura più profonda: il vero sé (*self-disclosure*).

L'autoconsapevolezza è "quel qualcosa" per cui hai dentro di te uno spazio sempre libero e di cui ignori l'estensione, per la tua corsa quotidiana contro "il tempo degli orologi" che inceppa "l'orologio del tuo tempo psicologico". Quando impari a "rallentare" nelle tue esperienze quotidiane, la consapevolezza ti raggiunge e si manifesta come "quel qualcosa" di nuovo che ti permette di osservarti dall'interno. Nel processo di *introspezione* puoi fare *silenzio interiore* e *auto-indagine* per staccarti dall'immagine che ti sei costruito di te e puoi liberare il tuo genio nascosto, pronto a guidarti là dove desideri veramente andare e non dove ti portano le mode.

Nel silenzio interiore si crea uno *spazio neutro* nel quale puoi riprendere per mano la tua *guida interiore*, incondizionata dalla tua storia personale, dalle tue credenze, dai tuoi bisogni e pertanto capace di porti nell'ottica di essere "colui che si osserva" e non "colui che crede di essere qualcosa". Questo spazio è il luogo della tua ri-nascita, dove puoi cominciare ad esistere davvero e ad abbandonare le forme di *identificazione* nel personaggio che hai costruito sulla base delle aspettative sociali e culturali.

Ti stai chiedendo come puoi fare silenzio interiore?! Per esempio puoi aiutarti con *tecniche di rilassamento* (meditazione, autoipnosi, training autogeno, rilassamento muscolare progressivo, yoga, ecc.) che facilitano il controllo del tuo pensiero, potenziano le tue funzioni mentali (attenzione, memoria, creatività, ecc.) e favoriscono l'*espansione della coscienza*, cioè ti aiutano a diventare più consapevole di te stesso, degli altri e del tuo essere in relazione con loro. Quando la tua tensione psicofisica si allenta (*catarsi*), cambia la percezione che hai di te stesso in relazione ad una situazione in un determinato momento. Lo sai perché? Perché nella condizione di rilassamento psicofisico e di silenzio interiore puoi ri-connetterti e co-

municare con la tua essenza: entri nello spazio della *genesì creativa*, della *mente intuitiva*, del *pensiero radiante e divergente*. Le tue capacità di immaginazione, prefigurazione, improvvisazione e flessibilità si possono finalmente esprimere per aiutarti ad accogliere le novità e affrontare i cambiamenti, per facilitarti ad elaborare strategie contingenti e soluzioni efficaci, per ridimensionare le tue ansie e le tue paure.

Il dottor Bruno Renzi, ideatore della *Autoipnosi Integrata Evolutiva*, è un sostenitore delle tecniche di trans-auto-inducibile perché stimolano uno stato di pace e di quiete che favorisce il recupero della lucidità mentale con cui far fronte agli stress della vita quotidiana. L'autoipnosi, attraverso audio-percorsi registrati, può essere un valido strumento per l'espansione della tua coscienza, per un tuo recupero psicofisico rapido e per un miglioramento comportamentale concreto nelle diverse aree della tua vita.

La tua crescita ed evoluzione dipende quindi dalla tua capacità di apprendere e praticare il *dialogo interiore*, nel quale puoi imparare ad osservarti e ad ascoltare la tua "spinta" (*tribe freudiana*), per stabilire un linguaggio comune e un punto di incontro tra le differenti parti che abitano in te.

Ned Block, professore di filosofia e psicologia presso la New York University, distingue ad esempio due tipi di coscienza, che tuttavia si influenzano reciprocamente e che insieme condizionano gli stati mentali dell'essere umano:

1. *coscienza fenomenica (F)*: equivale a *to be awake*, cioè all'essere recettivi, vigili e reattivi nello stato di veglia per opera della percezione, delle sensazioni e delle impressioni (tipica degli animali e dei neonati);
2. *coscienza d'accesso (A)*: equivale a *to be aware of*, cioè all'essere consapevoli di un accadimento (interiore o ambientale) per opera dell'attenzione, che orienta gli stati della mente per produrre effetti concreti sulla realtà (peculiarità dell'essere umano adulto).

La ricerca di Block parte dall'inadeguatezza delle teorie funzionaliste sulla coscienza, per non tener sufficientemente conto della complessa soggettività e relatività dell'essere umano. Il professore elabora il concetto di *causalità mentale*, cioè il processo psichico per il quale tu tendi ad etichettare sia gli eventi che i tuoi pensieri o i tuoi stati interni sulla base di impressioni, credenze ed esperienze che si depositano nelle diverse parti costitutive ed interagenti di te stesso.

Imparare a svuotare la mente dagli schemi stereotipati e stereotipanti che ti impediscono di esprimere la tua essenza, ti permette di seguire le tue intuizioni e di individuare le risorse per diventare chi vuoi essere (*imparare ad essere*), nel rispetto del modello "Sento-Voglio-Posso-

Quindi Sono” di Patrizio Paoletti (fondatore della Pedagogia del Terzo Millennio).

La tua consapevolezza può espandersi solo con un atto di *volontà*, finalizzato a sabotare le trappole mentali e gli schemi limitanti che ti impediscono di comunicare con il tuo vero sé. Solo se vuoi, cioè con consapevolezza e intenzionalità (*libero arbitrio*), puoi trasformare le tue aspirazioni, i tuoi valori e talenti in azioni proattive per il tuo benessere e per il soddisfacimento dei tuoi bisogni.

Nel 1954 Abraham Maslow elabora la *teoria della gerarchia dei bisogni* che funzionano da input per lo sviluppo della personalità e della *motivazione*, ossia avere un motivo per agire e diventare una determinata persona. Sono i bisogni che attivano le pulsioni e che stimolano gli impulsi per agire nell’ottica e nella direzione del loro soddisfacimento. Maslow identifica cinque bisogni tipici per l’essere umano e li dispone dalla base al vertice di una piramide, secondo il principio di inclusività: è possibile soddisfare i bisogni di un determinato livello solo dopo aver soddisfatto quelli del livello precedente. Soddisfare i tuoi bisogni fisiologici è primario per poter funzionare in modo sano e salutare, cioè per dotarti delle energie necessarie con cui pensare e agire al meglio nella tua quotidianità. Sperimentare e soddisfare poi i bisogni di sicurezza/protezione per non sentirti solo nel tuo vivere, stimola quelli di appartenenza/affiliazione per lo sviluppo della tua identità e per poter essere riconosciuto come persona nei vari ruoli che la vita ti propone e ti richiede di assumere. Il bisogno di stima e di riconoscimento è infine la leva per raggiungere la massima espressione di te stesso che si concretizza nell’*autorealizzazione*, cioè nell’espressione di chi sei, di cosa sai e di cosa puoi fare per vivere con soddisfazione.

Fig. 1.1 - La piramide dei bisogni di Maslow (1954)



Il processo di introspezione è soprattutto un atto di *umiltà* e *coraggio* che ti permette di fare *focus* sui tuoi punti di forza e sulle tue reali capacità,

per migliorare i tuoi lati più deboli senza inseguire illusorie chimere di perfezione.

Ecco alcune domande chiave per scoprire e diventare chi sei:

- COSA SAI FARE?
- COSA VUOI FARE?
- PERCHÉ VUOI FARLO?
- COME E CON CHI PUOI FARLO?

Prova a rispondere a tutte queste domande per iscritto nei tuoi *momenti di crisi*, cioè quando l'insoddisfazione o l'indecisione ti raggiungono per comunicarti il tuo bisogno di cambiare. La domanda "*Perché voglio farlo?*" ti motiva ad agire, a programmare le possibili strategie e a pianificare gli interventi necessari per eseguire un compito o per centrare un obiettivo, trovando risposta anche a "*Come e con chi posso farlo?*".

Non puoi sviluppare né consapevolezza né lucidità mentale senza imparare a guardarti e ad ascoltarti con sincerità nella tua interezza, senza orgoglio, superbia, vergogna e giudizio (*auto-accettazione*). Pier Maria Bonacina, neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta, scrive: "Solo la presenza dell'umiltà permette di conseguire la consapevolezza di ciò che si è senza magnificare nulla di se stessi". L'umiltà è il carburante per l'auto-accettazione, è l'arma vincente contro l'orgoglio che imbriglia le tue emozioni e schiavizza i tuoi pensieri, è la chiave per quella felicità intesa come autorealizzazione, cioè l'espressione e l'affermazione di te stesso!

Quando il processo di *auto-osservazione* si evolve in processo di auto-accettazione, percepisci fiducia in te stesso e sviluppi un adeguato e funzionale livello di *autostima*.

Secondo Branden, il padre della Psicologia dell'Autostima, da lui intesa come "la disposizione che permette di essere in grado di far fronte alle sfide fondamentali della vita e di essere degni di felicità", i fondamenti per una sana autostima sono:

1. *vivere consapevolmente*: essere consapevole di ciò che stai facendo mentre lo stai facendo;
2. *auto-accettazione*: accogliere e rispettare i tuoi sentimenti, pensieri e comportamenti;
3. *auto-responsabilità*: saperti assumere la responsabilità delle tue azioni e accettare di esserne la causa degli effetti;