

Accrescere l'autostima dopo una separazione

Affrontare una separazione è una situazione molto stressante, poiché implica riadattarsi a un nuovo stile di vita senza il partner. Per questo motivo è **importante accrescere l'autostima** per evitare di perdere totalmente la fiducia in se stessi e di fare il paragone con altre persone. Allo stesso tempo, bisogna accettare il fatto che la vita che avevamo non esiste più e, pertanto, dobbiamo affrontare una nuova realtà.

Per tutti questi motivi, vogliamo condividere con voi alcune strategie per *accrescere l'autostima* dopo una separazione.

1. Mettere un punto alla relazione: l'importanza di voltare pagina

Dopo una separazione, è normale continuare a pensare all'altra persona, soprattutto dopo anni di convivenza. Inoltre, per quanto la separazione sia stata una scelta condivisa per il bene di entrambi, non per questo è un processo meno doloroso. Ma in questo momento bisogna guardare avanti e liberarsi del passato. Chiudere questa fase aiuterà a pensare al futuro, ai progetti personali, agli aspetti da migliorare e, soprattutto, a valorizzare la propria persona.

2. Ritrovare un legame con se stessi: come mi vedo?

Un altro dei passaggi necessari è riconnettersi con se stessi; questo vuol dire dedicarsi alla propria persona, ascoltarsi e non trascurare i propri bisogni. Per riuscirci, in primo luogo bisogna fare un esercizio di autoconoscenza che permette di delineare il modo in cui ci si percepisce. Un modo di farlo è pensare a 3 abilità in cui spiccate rispetto agli altri. C'è di sicuro qualcosa in cui siete davvero bravi.

3. Prendersi cura della propria salute e del proprio aspetto

Un altro degli aspetti fondamentali dopo una separazione è la cura della propria persona, sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico. In questo senso, il primo passo è prendersi cura della propria salute. Un altro punto da sottolineare è l'attenzione all'aspetto fisico. Per riuscirci, dedicate alcuni minuti al giorno alla cura del vostro corpo, perché è molto importante.

Molto spesso la separazione scatena ulteriori problematiche, come la custodia dei figli, cambiare casa, nuovi orari e abitudini e di solito tendiamo a mettere il bene della nostra famiglia davanti a tutto. Se dedicate tutte le vostre energie alle persone a voi care, trascurerete voi stessi.

Tuttavia, se la situazione diventasse complicata o se doveste percepire di non essere in grado di reinventarvi, uno psicologo può aiutarvi a recuperare e accrescere l'autostima. Chiedete aiuto se pensate di averne bisogno e siate fiduciosi: tutto è possibile con il giusto impegno e il giusto sforzo.

<https://lamenteemeravigliosa.it>