

Non riesco ad avere fiducia in me stessa

Inviato da Fra671 - 20/02/2017 16:51

Ciao a tutti,

Sono una ragazza di 15 anni e mezzo e sin da quando ero piccola ho sempre avuto lo stesso problema: la mancanza di fiducia in me stessa. Ho due migliori amiche, ma ho sempre fatto fatica a socializzare con altre persone un pò per timidezza e un pò perchè mi sento inadeguata. Quando cammino con le mie amiche tendo sempre a stare dietro di loro con la testa bassa sentendomi esclusa dai loro gruppi. Un altro mio problema, anzi, forse il principale, è quello del confronto che faccio tra me stessa e gli altri in qualsiasi ambito. Per esempio, a scuola vado abbastanza bene a parte nelle verifiche orali perchè ho sempre paura di dire cose sbagliate e mi blocco, prendendo un voto non meritato. Invece le mie compagne di classe sono tutte dei geni, prendono sempre voti altissimi e sanno rispondere alle domande anche senza studiare. Io in confronto mi sento un asino con una memoria pessima e ho sempre paura di quello che gli altri pensano di me.

Mi confronto con le altre anche per il fisico perchè loro sono snelle, alte e slanciate; io invece sono un pò bassina con le cosce un pò grosse e cerco di dimagrire ma non riesco.

Non sono mai stata fidanzata e non ho mai baciato nessuno perchè tutti i ragazzi che mi piacevano mi hanno sempre rifiutata, invece vedo le altre mie amiche che sono piene di ragazzi a cui piacciono. Mi sento un pò sfigata per questo e penso che loro mi considerino così come mi considero io. Inoltre quando alle mie amiche capita qualcosa di bello, invece di essere felice, io spero che questa cosa vada a finire male, ma non vorrei sperarlo.


Non so come fare... Forse avere solo un pò più di fiducia in me mi aiuterebbe? Ma come faccio ad avere più autostima?

Grazie in anticipo

=====

Re: Non riesco ad avere fiducia in me stessa

Inviato da voldaria - 21/02/2017 20:51

Çiao Fra e benvenuta su questo forum 

Grazie per aver voluto condividere con noi i tuoi pensieri 

Ci sembra di capire che la mancanza di fiducia ti faccia sentire un po' "incastrata" nella vita e nei rapporti con gli altri, ci hai raccontato alcune situazioni in cui non ti senti a posto e che vorresti fossero diverse, ci sono delle situazioni o dei contesti in cui invece ti senti più a tuo agio? delle cose che di danno soddisfazione o che quando le fai ti fanno sentire felice?

A volte vediamo nello sguardo degli altri tutte le nostre insicurezze e i giudizi (spesso troppo severi) che noi stessi ci mettiamo addosso, e una cosa importante è cercare di guardarci e accoglierci con le nostre

timidezze e le nostre fragilità perché in fondo ognuno di noi ha le sue, non credi?

Pensiamo che la fiducia in noi stessi sia qualcosa di prezioso ma sappiamo anche che a volte è difficile da trovare e da costruire, l'autostima e la fiducia sono un po' come piccole piantine che vanno seminate, annaffiate e curate per poterle vedere fiorire, scrivendoci ci sembra che tu abbia voluto iniziare a piantare questo semino e siamo al tuo fianco con la voglia di vederlo crescere!

Ci piacerebbe conoscerti meglio quindi se ti va raccontaci qualcosa in più di te, noi ti aspettiamo ma intanto ti mandiamo un abbraccio e tanti sorrisi.



=====