

Exercici per a joves: **Llista d'assoliments**

De vegades l'autoestima ens juga males passades. Una mirada, un gest, un comentari, un record, un pensament o una imaginació ens poden fer sentir petits i despertar en nosaltres la més gran de les inseguretats. Però no pateixis, tenim un antídot perfecte contra aquestes crisis d'inseguretat i de baixa autoestima: la llista d'assoliments.

Aquest senzill exercici t'ajudarà a tornar a confiar en tu mateix i en les teves capacitats. Anem a pams...

Primer pas

El primer pas de tots és el de fer la llista d'assoliments. Ves a un lloc que on estiguis tranquil, amb una llibreta, l'iPad o l'ordinador. També pots portar quelcom per berenar i fer que sigui un moment d'inspiració per tu.

Un cop estiguis instal·lat -i berenat- pots començar a fer una llista amb tots aquells assoliments que has aconseguit. Aquí s'hi val tot allò que és important tot i que només ho sigui per tu. Aquell videojoc que et vas passar, aquella cursa que vas acabar, aquells exàmens que has aprovat, com toques la guitarra, la teva participació a la classe d'anglès, aquell regal que et vas currar tant, aquell vídeo a TikTok amb tantes visites, tant se val, vull que facis una llista amb tot el que et fa sentir orgullós. Va, ara et toca a tu. A fer aquesta llista! Tan llarga com puguis!

T'has bloquejat? No passa res. Dona valor a allò que ho té. Oi que no veus a Messi patint i forçat quan juga a futbol? Doncs quelcom similar passa amb els nostres assoliments. Sovint donem per normal quelcom que és extraordinari. Pensa en tot allò que els teus amics, pares, mestres, tietes i padrines t'han dit que fas molt bé. Si ho necessites demana ajuda. Digues que estàs fent un exercici i que necessites de la seva opinió per poder tenir més perspectiva.

Molt bé, ja tens la teva llista? Genial. Ara ha arribat el moment que aquesta llista sempre vagi amb tu. Pots escriure-la i portar-la en un paperet sempre a sobre, pots fer-te un tatuatge que t'ocupi tota l'esquena... Bé, potser això no és bona idea... Però el que sí que pots és guardar-te-la al mòbil i mirar-te-la tant com ho necessitis.

Quan et sentis insegur, quan creguis que no pots o quan pensis que no vals, ves directe a la teva llista d'assoliments, allà trobaràs la seguretat que necessites. Si veus que algun dels teus amics està passant per un mal moment o se sent insegur pots ajudar-lo compartint aquest exercici.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad