

Exercici per a joves:
Por a ser un/a mateix/a

Com soc? Com em veuen? Què hauria d'haver fet o dit? Què pensaran de mi? Estaré a l'alçada?

Et resulten familiars totes aquestes preguntes. L'adolescència és un moment complicat en què ja no som com érem però encara no sabem com som. L'adolescència es caracteritza per la recerca i construcció d'una personalitat pròpia. Anem fent com podem.

Els nostres pares ens diuen com som, la nostra tieta ens diu com hem de ser i els amics, ai els amics, si volem formar part de la colla hem de ser d'una manera determinada.

Quin embolic, oi? Doncs, mira, et diré una cosa: és el moment de començar a analitzar com ets. Et proposo un exercici que t'ajudarà a connectar amb la teva essència. És molt senzill. Només has de definir-te amb deu adjectius.

Vinga, fes-ho, que t'espero. Que no et faci mandra. Ja ho tens? Molt bé! Ara es tracta que analitzis cadascun d'aquests adjectius per veure per què ets així.

Ja sé que costa una mica, però t'anirà molt bé. Ja ho veuràs. T'has de donar l'oportunitat de conèixer-te i d'anar-te descobrint dia a dia. Ara mateix la teva personalitat és dinàmica i anirà canviant en funció dels teus aprenentatges i de les teves experiències. Si ho fas podràs guanyar seguretat i no sentir-te tan pressionat.

A més, pots proposar fer l'exercici a amics, pares o persones properes. Pots demanar que et defineixin amb deu adjectius. Això sí, has de tenir ben clara una cosa: és possible que s'equivoquin i és per això mateix que no has de prendre al peu de la lletra el que et diguin. Si fas aquest exercici has de treure en clar una conclusió: així és com et veuen -tot i que és possible que en realitat tu no siguis així- i, per tant, és així com et tractaran.

Tothom s'entesta a dir-nos com som i com hem de ser, però la veritat és que som com som, no com altres persones volen que siguem. Aprèn, millora, potencia les teves virtuts i treballa en les teves limitacions, però no deixis de ser com ets per ser acceptat.

Aquest exercici és la base d'una autoestima sòlida. Rep amb un somriure aquelles persones que t'acceptin tal com ets i digues adeu amb un somriure a aquelles que vulguin fer de tu el que no ets.

Una cosa més: que no li agradis a una persona no vol dir que no els puguis agradar a moltes més. De veritat, deixa d'intentar agradar, complaure i caure bé a tothom i comença a conèixer-te millor tal com ets, a acceptar-te i a treballar en tu i en el teu desenvolupament.

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