

---

*Consigli per il proprio  
benessere psicologico*

---

Il benessere si presenta come un processo multidimensionale e dinamico che comprende vari e molteplici aspetti, è un concetto complesso che include diverse sfaccettature e dimensioni che possono essere soggettive, sociali, psicologiche ed è inoltre strettamente correlato anche allo stato di salute.

I fattori principali che, a livello psicologico, contribuiscono al raggiungimento di questo stato sono:

## Consigli pratici



### ACCETTAZIONE DI SE'

Avere un atteggiamento positivo verso se stessi, godendo dei pregi e delle qualità che si hanno (e sapendo quindi riconoscerle), ma allo stesso tempo accettando anche quegli aspetti del proprio carattere o del proprio fisico che non ci piacciono, ovvero i nostri difetti! Nel concetto di "accettare se stessi", molto importante è anche fare i conti e metabolizzare la propria vita passata con i suoi momenti felici, ma anche con quelli tristi.

### CREAZIONE DI LEGAMI DI QUALITA'

Dopo aver trovato il modo di essere contenti di se stessi, il passo successivo è certamente quello di trovarsi bene anche con altre persone e creare legami stabili e duraturi nel tempo, che siano di tipo sentimentale, amicale o professionale. Sapersi fidare e affidare, provare sensazioni di affetto, intimità o empatia con altre persone sono ingredienti fondamentali in una relazione.

#### SENSO DI AUTONOMIA

Importante sviluppare una propria autonomia di pensiero e di azione restando coerenti con se stessi ed evitando di preoccuparsi troppo per le aspettative e le valutazioni degli altri.

#### CAPACITA' DI STARE NEI VARI CONTESTI

Il benessere si raggiunge anche imparando a gestire al meglio gli affari e le dinamiche quotidiane di tutti i giorni, imparando a cogliere tutte le opportunità che si presentano e selezionando contesti adeguati ai nostri bisogni e ai nostri valori personali.

#### DARSI OBIETTIVI SIGNIFICATIVI

Chi nella vita si dedica solo al raggiungimento del piacere non arriva a raggiungere il vero benessere. Avere uno scopo nella vita, delle convinzioni salde e seguire una direzione è quell'obiettivo che non dovrebbe mai mancare nell'esistenza di ciascuna persona. Fondamentale però anche imparare a dare un senso a quello che ci è accaduto nel passato, per poter poi continuare decisi e più consapevoli nella direzione scelta.

#### CRESCITA PERSONALE

Le persone che "lavorano su se stesse" e che sono in continuo sviluppo possono realizzare il proprio potenziale e raggiungere il benessere. Avere maggiore consapevolezza di se stessi e impegnarsi giorno dopo giorno a migliorare con un atteggiamento più propositivo nei confronti della vita.

A cura di  
Dottorssa Lualdi Flavia  
Psicologa Psicoterapeuta

Contatti:  
Mobile 393 11 35 595  
[lualdi.flavia@gmail.com](mailto:lualdi.flavia@gmail.com)  
[www.flavialualdi.it](http://www.flavialualdi.it)

Seguimi su:  
Facebook come Psicologa Flavia Lualdi  
Instagram come flavialualdi



**Flavia Lualdi**  
Psicologa - Psicoterapeuta

**“Tutti gli esseri umani vogliono essere felici;  
peraltro, per poter raggiungere tale condizione,  
bisogna cominciare col capire che cosa  
si intende per propria felicità...”**



- Consulenza ●
- Psicoterapia Individuale ●
- Psicoterapia di coppia ●
- Psicoterapia familiare ●
- Psicoterapia di gruppo ●
- Progetti d'intervento scolastico ●

Si riceve su  
appuntamento:  
Largo Lala, 16  
80125 Napoli  
393.1135595  
[info@flavialualdi.it](mailto:info@flavialualdi.it)

[www.flavialualdi.it](http://www.flavialualdi.it)