

¡Sí se Puede!

ESCUCHAR



Técnicas para mejorar tu autoestima



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA

Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso, digno, que vales la pena, que eres capaz y afirmarlo. Implica respetarte a tí mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

¿En dónde está el origen de la baja autoestima? En lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que está bien y de lo que no está. En muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar.

He aquí una lista de lo "que no está bien" (lo que nos enseñaron a despreciar o a mirar por encima del hombro): Extranjeros, personas de color, los que hablan de otra forma, miembros de otra iglesia, los pobres, mujeres que no son hermosas, gente que no viste a la moda, alcohólicos, vagabundos, discapacitados, homosexuales, infectados con VIH, personas obesas, gente tímida, ancianos, etc.

Esta lista puede ser aún mucho más grande y en ella puedes estar TU, pero lo que más importa es pensar que todos tenemos algo en lo que podemos destacar, y que si hay algo que cambiar, nunca es tarde para empezar.

Algunas técnicas para mejorar tu autoestima.

* **Busca dentro de ti:** Escúchate a ti mismo más que a los demás: analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

Convierte lo negativo en positivo: nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución. Estos son ejemplos de mensajes negativos que puedes convertir en positivos:

- "No hables" → "Tengo cosas importantes que decir"
- "No puedo hacer nada" → "Tengo éxito cuando me lo propongo"
- "No esperes demasiado" → "Haré mis sueños realidad"
- "No soy suficientemente bueno" → "Soy excelente"

* **Date una oportunidad y reconoce tus cualidades:** Spuedes pensar en 5 ejemplos que te hacen especial: soy sincero, mis jefes siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, soy experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

* **Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos:** la aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienen en la cara no le guste a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y veras que ellas están funcionando bien. Me debo de comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

* **Acepta tus sentimientos:** cuando alguien te hace una broma, sonríe: Trata de disfrutar prácticamente de todo, y si a veces hay cosas que te pueden poner triste, piensa que eso es pura casualidad y que eso tendrá que pasar por que la vida se ha

inventado para vivirla lo mejor que podamos.

* **Cuídate a ti mismo:** aprende a ser independiente y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven más tiempo cuando ambos tratan de ser los más independientes el uno del otro.

* **Atiende a tus necesidades:** alimento, agua, vestido, seguridad y cobijo, querer y pertenecer, autoestima y autorrealización. De vez en cuando no estaría mal que te dieras el gusto de ir a lugares que son una postergación para ti, aunque resulten caros, pero atiende tus necesidades.

* **Alimenta tu cuerpo, alimenta tu espíritu:** Trata de disfrutar prácticamente de todo, y si a veces hay cosas que te pueden poner triste, piensa que eso es pura casualidad y que eso tendrá que pasar por que la vida se ha inventado para vivirla lo mejor que podamos.

* **Examina tus verdades:** piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, todos dan una versión diferente. ¿Cuáles son tus primeras decisiones o "verdades" que recuerdas haber tomado en la vida? ¿Cuáles son tus creencias respecto del amor, de los niños, de la autoridad, de DIOS, de los políticos?

* **Abandona la IRA:** la ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte de cólera, piensa si merece la pena, cuenta hasta 10 y respira profundo.

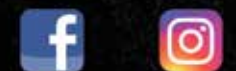
Bien amigos aquí solo les puse unos cuantos puntos de lo que tenemos que buscar dentro de nosotros para subir la autoestima, en otra ocasión les pondré los puntos que debemos de buscar fuera de nosotros, saludos un fuerte abrazo y ¡que las bendiciones sean!



CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION

629.792.0978



CARMENALICIAA