



Autoestima

PARA PREGUNTAS SOBRE EL ARTÍCULO, LLÁMANOS O ENVÍANOS UN CORREO
Tel: 01 (55) 24 55 01 60 correo: cidesmexico@hotmail.com

Todos tenemos autoestima, es el potencial humano con que nacemos para poder hacer o realizar lo que queremos.

A medida que crecemos vamos teniendo alta o baja autoestima, esto depende de lo que creemos de nosotros mismos.

Las creencias negativas no son nuestras, las aprendimos, nos las dijeron personas con autoridad en nuestra vida "eres un tonto", "no sirves para nada", "nada te sale bien" y las convertimos en "soy un tonto", "no sirvo para nada", "nada me sale bien".

La **alta autoestima** es una consecuencia...hasta que no dejemos ir todas las creencias negativas sobre nosotros mismos, no podremos sentir nuestro valor.

Muchas de estas creencias las tenemos conscientes, otras no; forman parte de nuestra forma de pensar y de actuar.

¿Cómo sabemos cuáles son nuestras creencias? Revisando diariamente nuestras experiencias no deseadas y sucesos típicos en las cuales se manifiestan nuestras creencias tales como:

"Es que siempre me pasa que..."

"Ya me esperaba que..."

"En el trabajo nunca..."

Al identificar estas creencias identificaremos un "patrón" que gobierna la opinión sobre nosotros mismos...somos lo que pensamos.

Por lo que la autoestima alta es: Conectarse con "lo mejor de mí", con nuestra esencia.

Nuestra esencia es la parte más sabia que todos tenemos, es la parte que sabe qué nos conviene y que debemos hacer para lograrlo.

Para conectarnos con "lo mejor de mi" debemos recordar en nuestra historia personal momentos en que nos hemos sentido bien, en que hemos logrado algo, o hemos tomado una decisión con valentía, donde nos sentimos libres, con fuerza, con determinación de hacer lo que habíamos elegido. Se trata de apreciar y sentir lo bueno que hemos logrado y dejar que ese sentimiento de valía del pasado se instale ahora en el presente.

Al principio puede ser un momento muy corto, pero a medida que más soltemos los viejos patrones de pensamiento y ponga mi atención en "lo mejor de mí", más fácilmente irá fluyendo nuestra energía y arrastrando fuera de nuestra vida las creencias negativas que impiden nuestro bienestar.

Entonces debemos elegir pensamientos que nos liberen, que nos engrandezcan, que nos hagan sentir bien, como:

"Que bien me siento conmigo mismo"

"Puedo lograr lo que me propongo"

"Hoy elijo estar bien"

"Disfruto lo que hago"

"Puedo dar y recibir amor"

Este es un buen momento para apreciarnos, enamorarnos de nosotros mismos, para sentirnos más felices, más satisfechos, más en paz.