



7 PASOS CLAVES PARA FORTALECER TU AUTOESTIMA

DESCÚBRELO A
CONTINUACIÓN...

MARÍA E. ENCARNACIÓN

WWW.
MARIAENCARNACION
.COM

¿NO TE ACEPTAS COMO ERES?

¿SIENTES QUE NECESITA FORTALECER TU AUTOESTIMA?

Nuestra felicidad y nuestro éxito dependerá en gran manera de nuestro nivel de autoestima.

Si no sabemos quiénes somos y ni el valor que tenemos, ¿cómo podemos reflejarlo en nuestro mundo externo? Nuestra realidad es el reflejo de lo que tenemos dentro. Recuerdo que en mi niñez y en mi temprana adolescencia, tenía muchas inseguridades, las cuales manifestaba en mi conducta hacia los demás, y éstas influían en cómo los demás me percibían.

Una de esas inseguridades que tenía era que no me sentía cómoda con mi cuerpo, pues me sentía gorda y menos atractivas que mis amiguitas de ese entonces. Ese fue un reto que tuve que enfrentar por muchos años. Hoy por hoy, agradezco haber vivido esa experiencia porque eso hizo crecer en mí el interés por el ejercicio, por mantenerme saludable y en forma. Hoy, uso esa experiencia para ayudar a aquellas personas que vivieron o viven una similar historia, y a aquellas que por alguna razón tienen inseguridades que les impide tener una vida más plena y feliz.

Mi propósito principal por medio de esta guía, es ayudarte a transformar tus inseguridades en herramientas efectivas que puedan impactar tu vida de una manera positiva. Mi compromiso es ayudarte a despertar en ti la esperanza de creer que sí es posible un cambio y que puedas tomar acción para hacer eso realidad. Permíteme acompañarte en esta gran aventura de llevar tu vida a un nivel superior del que vives actualmente.

Recuerda, al maximizar tu autoestima podrás abrir puertas de grandes e innumerables oportunidades. Te felicito, ya diste el primer paso! Continúa leyendo...

Paso 1. Decide Limpiar Tu Mente.

Así como limpiamos nuestra casa para que luzca fresca y reluciente, es imprescindible también limpiar nuestra mente. Debemos sacar toda cosa negativa, los malos recuerdos, resentimientos, envidia y todo aquello que no agrega ningún valor. ¿Y cómo podemos hacerlo? Bueno, para eso es preciso iniciar este proceso de depuración. Debemos sustituir todo lo negativo por cosas positivas, y paso a paso poder ir transformando nuestra vida.

No podemos ver un cambio positivo si continuamos haciendo las mismas cosas que hacemos, y pensando de la misma manera. Tenemos que dar el primer paso. Además de estar leyendo esta información, lo cual es un punto a tu favor, ¿Qué otra cosa harías diferente a partir del día de hoy para fortalecer tu autoestima? Recuerda, tu éxito no dependerá de las circunstancias que vives, dependerá de las decisiones que tomas cada día ante esas circunstancias.

Todo lo que escuchamos, lo que vemos y las experiencias que vivimos pueden influir en nuestra manera de pensar y cómo reaccionamos, pero al final, nosotros tenemos la última palabra. Tu pasado no tiene que determinar qué presente o qué futuro tendrás, eso lo determinas tú.

Paso 2. Debes Estar Consciente De Tus Pensamientos

Estar consciente de nuestros pensamientos nos hace tener más control de ellos. Quizás en algún momento de nuestra vida escuchamos palabras hirientes de un ser querido, o incluso de nosotros mismos en nuestros pensamientos. Esas palabras no tienen ningún poder sobre ti, el poder se lo asignamos nosotros cuando lo creemos y cuando actuamos acorde a esos pensamientos.

Podemos decidir que esas palabras nos hagan daño si continuamos actuando conforme a ellas y, seguimos anidándolas en nuestra mente. Podemos ignorarlas completamente y seguir adelante, o demostrarnos a nosotros mismos que no somos lo que los demás dicen que somos, sino que somos lo que nosotros mismos determinamos ser. Tú tienes poder absoluto de tomar control de tu vida por medio de tus pensamientos. Recuerda, nosotros somos lo que pensamos, no lo que las otras personas piensan de nosotros. El cambio empieza de adentro hacia fuera. Si controlas tu mente, podrás dominar tu mundo.

Paso 3. Deja De Compararte Con Los Demás

Cada ser humano es único y especial en su naturaleza, y en el momento que empezamos a compararnos con otras personas, empezamos a enfocarnos en nuestras carencias o defectos. Eso nos hace sentir más inseguros, tristes e inferiores. La verdad es que siempre habrá alguien que tenga un nivel mayor o inferior que nosotros en alguna área de nuestra vida. ¡Esa es la realidad!

Lo más importante es reconocer quien tú eres y qué puedes hacer con lo que tienes. Tú eres única y especial tal y cual eres. ¿Te imaginas a otra persona que sea idéntica a ti? El hecho de que en este inmenso universo no existe nadie igual a ti, es un gran motivo para celebrar. Acepta lo que no puedes cambiar, mejora lo que sí puedes, y decide ser feliz. La belleza está en ser única. ¡Así es que no te compares con nadie y abraza la maravillosa idea de ser diferente!

4. Crea Un Diálogo Interior Positivo.

Henry Ford una vez dijo: "Tanto si tú crees que puedes, o si crees que no puedes, estás en lo cierto." Es cierto que los demás pueden repercutir en nuestra manera de ser o actuar, pero eso solo sucede cuando nosotros les damos el poder. Las palabras que dicen los demás no es lo que más nos afecta. Lo que verdaderamente nos hace daño es lo que nosotros decimos de nosotros mismos. A esto le llamamos, diálogo interior.

Nuestro dialogo interior va a determinar la calidad de vida que tendremos. ¿Cuáles palabras te dices constantemente que te limitan, que te hacen sentir inferior o que no vales nada? Cuando te sientes sola y triste, ¿qué cosas piensas de ti? Las respuestas a esas preguntas te darán la respuesta del tipo de diálogo que tienes contigo. Sin son palabra que te hacen sentir fracasado, triste, sin amor, e inferior a otras personas, entonces eso es una indicación de que tu dialogo interior debe ser transformado.

Es importante saber que siempre habrá momentos en los cuales sintamos tristeza, decepción, frustración, eso es normal. No obstante, si tenemos la fuerza mental para enfrentar esos momentos, terminaremos venciendo cada dificultad que se nos presente. Empieza a partir de este momento a iniciar un diálogo positivo y verás cómo esto impactará tu vida.

5. Elige Un Círculo de Amigos Que Te Ayuden A Crecer.

Dime con quien andas y te diré qué tipo de autoestima tienes.”

Si queremos fortalecer nuestra autoestima entonces necesitamos empezar a relacionarnos con personas que tengan una autoestima saludable. ¿Con qué tipo de personas te reúnes a menudo? ¿Cuáles cualidades tienen tus amigos o esas personas con quien sueles frecuentar? Te aseguro que tienen cualidades o visiones muy similares o iguales a las tuyas, ¿verdad?

Nosotros nos convertimos en el tipo de personas que solemos concurrir. Si te envuelves con polluelos terminarás pillando, y si frecuenta con águilas terminarás volando muy alto. ¡Es tu decisión! Es cierto que distanciarnos de las personas con las cuales ya tenemos un vínculo puede resultar doloroso. La verdad es que los cambios son dolorosos, pero al final disfrutarás el gran premio. ¡Emprende un nuevo vuelo con personas que te sumen!

6. Acepta Lo Que No Puedes Cambiar y Esfuérate En Mejorar Tus Debilidades.

“Lo que niegas te sometes, lo que aceptas te transforma.” No siempre tendremos el control de todo. Habrá cosas que no dependerá de nosotros, habrá personas que actuarán a su manera y eso es algo del cual no tenemos absoluto control. Para esas cosas que no podemos controlar, ¿qué podemos hacer al respecto, frustrarnos o entristecernos o aceptarlas y seguir adelante? Al final, nuestra decisión afectará de acuerdo a lo hayamos elegido hacer.

El no aceptar las cosas que no podemos cambiar nos provoca dolor, enojo, frustración, impotencia. En cambio, si nos enfocamos en aquellas cosas en las que sí tenemos el control, tendremos la gran oportunidad de mejorarlas y seguir avanzando. Aceptar es el primer paso al cambio, y nuestro esfuerzo en mejorar, nos llevará a obtener eso que tanto queremos lograr.

7. Agradecer

“Cuando agradeces no hay espacio para el resentimiento.” ¡Mira a tu alrededor! ¿Cuenta cuántas maravillas puedes percibir? ¿Tienes un cuerpo, puedes respirar, mirar, caminar, escuchar, tienes familia o amigos, o alguna mascota, tienes un techo donde vivir o una cama donde conciliar el sueño, etc.? Es todo eso una razón para estar agradecido? El hecho de estar leyendo esta información es un motivo para estar agradecido, ya que es una indicación de que estás viva.

Cuando agradecemos estamos siendo lo suficientemente humildes para apreciar lo que somos, lo tenemos y lo que recibiremos en el futuro. Si volteas la página, al otro lado de tu realidad, te darás cuenta que hay miles, sino millones de personas que en este mismo instante están deseando estar en tu lugar. Agradece por quien eres y por cada experiencia que has vivido, por dolorosas que hayan sido, pueden tener una gran enseñanza y sobre todo, gracias a cada una de esas experiencias, tú eres la persona que eres el día de hoy.

¿Quieres descubrir qué existe más de tener una autoestima saludable, donde cada uno de tus impedimentos se convierten en peldaños para alcanzar tus metas y vivir la vida que realmente mereces?

Imérgete en la gran transformación de tu vida, iniciando las secciones de coaching y/o mentoría personal.

Haz Click Aquí

WWW.MARIAENCARNACION.COM



María E. Encarnación

Conéctate!

 Meencarnacion12



WWW.MARIAENCARNACION.COM