

Autoestima

Todos, absolutamente todos, venimos a este mundo en un estuche que es nuestro cuerpo. Ese cuerpo tiene algunas características que nos hacen únicos en el planeta (Monique Zepeda: 2005).

Nuestro aspecto físico tiene que ver con nuestros padres, abuelos, tatarabuelos. Podemos tener los ojos de la bisabuela, el pelo de un tío, gestos de otros familiares, el color de la piel de nuestro padre y la sonrisa de mamá; pero definitivamente, la combinación y mezcla de todas estas características, mas las propias, hacen que no haya na-

die como nosotros. Hasta me atrevo a decir, que cada uno "es la única oportunidad que tiene el mundo de contar con alguien como él (o como ella)".

Seamos como seamos, todos tenemos el derecho de ser felices y de querernos tal cual somos y no solo por lo físico, también por nuestra forma de ser, además el físico no determina nuestra capacidad de alegría, de inteligencia, de amor, de gratitud, y la verdad, cada parte de nosotros, de nuestros movimientos, pensamientos, nuestra vida, todo, es un gran regalo.

No cabe duda que la belleza

exterior existe, pero también es real que la belleza interior se desborda al exterior. Lo mas importante es gustarnos a nosotros mismos, tratarnos bien, cuidarnos. Si te fijas bien, y si te ves con amor, seguro encontraras aspectos muy lindos en ti, cosas que te gusten de tú cara, tú cuerpo, tú carácter.

Las personas mas agradables son las que están contentas consigo mismas. Así, es fundamental aprender a valorar la verdadera belleza que te hace único (a) y que vive dentro de ti.

TIPS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

- ☺ Haz un libro con lo que más te gusta de ti (puede tener dibujos, recortes, frases o palabras que expresen lo que quieres decir)
- ☺ Haz un lista con cosas que te hagan feliz
- ☺ Rompe la rutina, Abre los ojos y descubre cosas nuevas cada día
- ☺ Todos los días ten un momento para ti.



Autoestima saludable

¿Qué significa tener una autoestima saludable?

Una autoestima saludable requiere que aprendamos a querernos, a escucharnos, a hacernos caso. Requiere que aprendamos que los demás no son más importantes que nosotros y que sepamos escuchar a nuestra propia intuición,

sensaciones y percepciones. Comienza por tomar conciencia, y prestar atención a nuestras necesidades y metas, a nuestro corazón.

Algunas de las características de una autoestima saludable son:

1. Vivir conscientemente todos los días; escuchándonos a nosotros mismos, observando nuestras reaccio-

nes, nuestros sentimientos, escuchando a nuestro cuerpo y a sus necesidades

2. Cuidar de nuestro cuerpo, mente, espíritu y emociones. Haciendo ejercicio, comiendo saludablemente, liberando emociones negativas, leyendo y aprendiendo cosas nuevas, meditando, rezando o estando en silencio.

Contenido:

Carta Editorial

Autoestima Saludable

¿Qué es la auto estima?

Tips



Autoestima Saludable (continuación)

3. Aprender de nuestros propios errores. Aprender a decir: "Cometí un error" y aprender del error. Porque cómo diría Virginia Satir: "... Tanto las tormentas como el brillo del sol dibujan cada una de mis facciones"

4. Escuchar la opinión de los demás. Sin querer siempre tener la razón.

5. Respetar las diferencias de los demás. Todos somos diferentes y tenemos derecho a serlo. (esto nos incluye a nosotros mismos). No hay modelos; no debo ser cómo, ni parecerme a nadie. Cada uno tiene su propia riqueza para aportar al mundo. Es de la variedad y riqueza de sonidos de la

que se forma una bella melodía.

6. Tomar responsabilidad de tu propia vida. Sin buscar culpables o causas externas. Nadie más puede pensar o sentir por ti. ERES TÚ... UNICAMENTE TÚ. Tú eres el único que crea tú realidad

7. Poder hablar y actuar desde nuestras propias convicciones.

8. Tener un propósito, una dirección en nuestras vidas. Tener un sentido de propósito es tener una autoestima saludable porque sabemos que somos importantes y lo que hacemos es importante. Estamos vivos por una razón, esa razón está inscrita en

nuestro corazón.

"Vamos a descubrir la naturaleza de nuestro SER interno cuando dejemos de adaptar nuestra vida a la de los demás, aprendamos a ser nosotros mismos y permitamos que nuestros canales naturales se abran." Shakti Gawain



Queriéndonos más

La palabra autoestima está compuesta por dos conceptos, el de "auto" que alude a la persona en sí y "estima" que alude a la valoración, por lo tanto podemos definirla como la valoración que una persona hace de sí misma. Cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es beneficiosa para nuestra calidad de vida se puede decir que tenemos una autoestima positiva, mientras que si es perjudicial nos hallamos ante una autoestima negativa.

El proceso de mejorar la autoestima es un proceso de aprendizaje, en el que juegan un papel fundamental diversas claves, así como un trabajo continuo de crecimiento personal.

Mejorar la autoestima no significa creerte más importante que los demás, significa saber y tener plena conciencia de que tu vida es infinitamente valiosa. He aquí algunas recomendaciones que pueden ayudarte a mejorar la autoestima, ponlas en práctica:

* No te critiques: Simplemente sé. Descubrirás que eres una persona maravillosa tal como eres hoy

* Deja de asustarte: La afirmación positiva es una herramienta poderosa que nos permite ver las cosas con más claridad.

* Se amable, cariñoso y paciente contigo mismo: la impaciencia es la mayor resistencia al cambio. Claro que nos equivocamos y cometamos errores, esto es natural. El proceso de transformación humano exige tropiezos. *

Pide ayuda: La mayoría de nosotros hemos crecido con la creencia de que debemos hacer las cosas solos y sin pedir ayuda. Especialmente en los temas que tocan emociones y sentimientos. En lugar de intentar hacerlo todo solos, agotarnos y muchas veces no conseguirlo, la próxima vez pide ayuda.

* Cuida tu cuerpo: La aceptación y respeto por nosotros mismos ayuda a subir la autoestima, esto incluye necesariamente a nuestro cuerpo también. Quiérela y cuidala; es maravilloso

* Acéptate: No esperes a ser perfecto, acéptate y respétate tal cual eres desde hoy.

Subir la autoestima es limpiar para recuperar nuestro espacio interior. Es sentirnos a gusto en nuestra cotidianidad con la conciencia de la importancia de nuestra presencia en esta vida, en el universo. Reconocerse a uno mismo descubrirse, re aprender a vivir, aceptarse en el momento presente, aquí y ahora, sabiéndose libre siempre de cambiar para evolucionar, aquello que nuestro propio corazón nos va dictando desde su autenticidad.

¿Son tus pensamientos valiosos para ti? Si no... AHORA es el momento de cambiarlos. Puedes empezar justo en donde estás ahora. Nada importa sino el momento y en lo que estés enfocando tu atención.

"El Secreto"

