



MEJORA LA AUTOESTIMA HOY MISMO

GUÍA DEFINITIVA DE BOLSILLO

Todos alguna vez en la vida nos hemos enfrentado a cierta inseguridad personal sobre nosotros mismos o sobre nuestras acciones, pero la verdad es que **la naturaleza de las inseguridades es muy diversa.**

Por eso he querido en esta guía, recopilar todas las herramientas y en definitiva acciones que servirán para que mejores tu autoestima.

Para hacerla más práctica he generado una guía dividida en 5 bloques orientados a trabajar diferentes aspectos:

Bloque de Acción: Hacer más y pensar menos

1. No dejes pasar las oportunidades

Cuando dejas pasar una oportunidad, surge una sensación en ti de pérdida y de cierto arrepentimiento, lo que asocias con **no haber tenido el valor suficiente** para haber llevado a cabo la acción relacionada con esa oportunidad.

Por lo tanto, la próxima vez no te lo pienses tanto y no dejes pasar cualquier oportunidad que aparezca.

2. Sal de tu zona de confort

Se trata de hacer cosas que de entrada te provoquen **incomodidad**.

Es como cuando estás en la playa y te vas a meter en el agua: la diferencia de temperatura te hace sentir cierta resistencia. Pero finalmente lo haces: poquito a poco hasta que finalmente das un chapuzón.

Superar esa pequeña resistencia te hace sentir con confianza de que puedes hacerlo una y otra vez.

3. Pasa a la acción

Sí, **puedes cometer errores o te podrán rechazar**, pero pasando a la acción activarás tu energía para conseguir aquello que deseas.

¿Crees que van a venir a casa a contratarte si te has quedado sin trabajo?

Oigo esa voz que dice: “Pero yo ya he echado 2000 currículums y nadie me llama.”

Pues eso quiere decir que no es suficiente y lamentarse no es ninguna acción.

Así que **haz algo distinto**: métete a voluntario, escribe en un blog, grábate en vídeo, llama a todos tus amigos y conocidos y diles que quieres trabajar...Ponte en movimiento!!!

4. Haz algo nuevo

Está relacionado con los dos puntos anteriores, ya que hacer algo nuevo suele suponer salir de la zona de confort.

Sin embargo este ejercicio está orientado a que te retes a hacer cosas “sencillas” que no haces habitualmente, como puede ser cambiar de ruta para ir al trabajo o ir a un restaurante diferente.

Esto se traducirá en un **mensaje a tu subconsciente de “atreimiento”**, lo que aumentará sin lugar a dudas tu **pro actividad**, algo esencial en el proceso para mejorar la autoestima.

5. Ejercicio “sólo por hoy”

Enlaza este ejercicio una vez más con la propuesta anterior.

Quizás en algunas ocasiones tengas el pensamiento de que emprender nuevas cosas implican que **un grado de compromiso que no estás seguro/a de querer adquirir.**

Por ejemplo: “quedar con alguien nuevo” o “ir a clases de Pilates”

Quedar con una persona nueva no supone que tengas que volver a hacerlo. Lo mismo ocurre con las clases de Pilates: puedes ir a la clase de prueba y luego ya veremos.

Este ejercicio trata de eso: **cuando te apetezca hacer algo pero tengas cierto temor a adquirir un compromiso de durabilidad**, simplemente dite a ti mismo/a: “sólo por hoy”. Pasito a pasito!

Y mañana será otro día :)

6. Cambia o establece un pequeño hábito

Si crees que puedes ir más allá que “sólo por hoy” intenta **establecer o cambiar algún pequeño hábito.**

En mi caso me gusta especialmente escribir todos los días 10 cosas que agradezco en mi vida, por lo que establecí un día el hábito de enfocar mi mente en esas pequeñas cosas diarias que me llevan al pensamiento positivo. Ahora es como un ritual.

Elige acciones de este tipo, **sencillas, que no te supongan un gran esfuerzo.**

Lo importante es que tu cerebro se habitúe a establecer **rutinas satisfactorias que generen confianza y seguridad.** Por pequeñas que sean.

7. Termina las cosas que empieces

Si tienes problemas de confianza en tu capacidad de completar tareas debes trabajar en esto.

Cuando no terminas algo que has comenzado, de algún modo estás **faltando a un compromiso contigo mismo/a**, y se reduce tu sensación de capacidad para ejecutar las cosas, lo cual se traduce en un mayor miedo al fallo, y en consecuencia a no actuar por ese miedo.

También tu **sensación de valor personal disminuye** al faltar a tus propios compromisos.

Para tener éxito en tu “empresa personal”, ten en consideración el siguiente punto.

8. Establece pequeños objetivos alcanzables

Lo oportuno es que acometas **pequeñas tareas**, que sean sin duda **alcanzables**. Una vez lo hayas logrado ve incrementando el nivel de exigencia de las mismas.

Si de origen te pones un reto muy complicado, quizás acabes dejándolo a medias, lo cual no va a ayudar en absoluto a construir una sólida confianza en ti mismo/a.

No quiero decir con esto que no te pongas objetivos ambiciosos, sino que los dividas en partes pequeñas y alcanzables.

Piensa que es más fácil comerse una tarta en varios días tras dividirla en trozos, que hacerlo en un solo día del tirón.

9. Ponte al volante

¿Dejas que siempre te digan los demás que tienes que hacer?

Es muy sintomático en aquellas personas que no confían en sí mismas y **prefieren que sean otras las que le marquen el rumbo**.

Si actúas así, puede que la dirección que te indiquen no sea la que te lleve a la vida que deseas.

Si quieres sentir mejorar la autoestima haz de tomar decisiones, y no es optativo. **Escucha y sigue tu propio instinto** en lugar de escuchar tanto a los demás. Empieza con cosas pequeñas y poco a poco ve aumentando el nivel de importancia de tus decisiones.

El mensaje es simple: **sé responsable de tu vida**.

10. Pon tu energía en las soluciones

Diferénciate. No caigas en la queja. No seas como algunas personas que sólo se centran en los problemas y se quedan permanentemente buscando más problemas.

Veamos un ejemplo (el personaje es ficticio, cualquier semejanza con la realidad es pura coincidencia ;))

No voy a la playa porque el bikini no me queda bien. ¿Cómo puedes resolverlo?

Comprarme un bikini nuevo... pero es que tengo una barriga. ¿Qué puedes hacer?

Dieta y deporte... pero es que si hago dieta no tendré energía para hacer deporte. ¿Cómo puedes solucionarlo?

Yendo a un nutricionista... Pero... es que me va a costar una pasta. Entonces ¿Qué puedes hacer?

La persona del ejemplo anterior está orientada a buscar más problemas, no soluciones.

Cuando aportas soluciones generas confianza tanto en ti mism@ como en los que te rodean.

11. Completa una tarea pendiente desde hace tiempo

Seguro que hay algo que desde hace tiempo está en tu lista de pendientes pero que en el fondo no tardas más de 5 minutos en resolverlo.

Elige alguna cosa y hazla ahora mismo (antes de acabar de leer esto). Llamar a tu tía, pedir cita el médico, sacar el lavavajilla. **JUST DO IT!**

La **sensación de logro** que obtendrás será extraordinaria y eso te ayudará sin duda a mejorar la autoestima.

12. Arriesga +

Lo habrás oído mil veces: “quién no arriesga no gana”, y que quieres que te diga, es una verdad como un templo.

Imagina una carrera de coches: en condiciones normales sólo gana el que arriesga de forma controlada.

No se trata por tanto de tomar riesgos sin medirlos, se trata de no actuar con una excesiva cautela.

Silencia esa vocecilla interior que siempre quiere que estés del lado de la seguridad. Si hace falta rétales preguntándole ¿y tú que has conseguido con esa actitud ante la vida? ¡¿eh?!

Si hay algo que te preocupe a la hora de arriesgar, trata de resolverlo con el siguiente ejercicio.

13. ¿Qué es lo peor que te podría pasar?

Esta pregunta ha de servirte para **vencer tus miedos y ganar confianza.**

Trata de ponerte en lo peor, y observa si tu respuesta supone una amenaza importante en tu vida.

Hago muy a menudo esta pregunta en mis sesiones de coaching y la mayoría de mis clientes se sorprenden a sí mismos respondiendo: **“nada importante”**

En muy pocas ocasiones, tus decisiones tendrán consecuencias dramáticas o irreversibles.

Por lo tanto, cada vez que temas emprender una nueva acción piensa: “¿qué es lo peor que te podría pasar?”

14. Atrévete +

Sin forzar, sin pasar el límite.

Trata de ir un poquito más allá de donde llegaste la última vez.

Estos pequeños pasos te proporcionarán una inmensa confianza, como cuando un niño está aprendiendo a montar en bicicleta.

Si es necesario ve acompañado@ o pide ayuda, pero no dejes de atreverte un poco más.

Bloque de mejora de la percepción personal: inferioridad cero

15. Actúa según tus valores

Los valores son las creencias fundamentales que sustentan tu vida.

Identifica tus valores y vive de acuerdo a ellos.

Actuando según esos valores, estarás viviendo de forma íntegra, y por tanto tendrás siempre la **confianza de estar actuando de forma correcta.**

Si no tienes claro cuáles son tus valores, puedes consultar la entrada

<http://www.motivandomentes.com/y-ahora-que-hago-con-vida-y-mi-verdadero-yo/>

Mientras no lo hagas, irás por la vida dando palos de ciego.

16. Respétate

Tanto a nivel personal como interpersonal, el **respeto es uno de los pilares de la confianza**.

Esto se fomenta **manteniendo cierto equilibrio en tu vida**: alimentación, ejercicio, orden, trabajo, relaciones...

Significa que en la medida de lo posible debes de tratar de **no transgredir los valores** de los que hemos hablado en el punto anterior.

Si lo haces, **aparecerá la culpa**, que es sin duda la mejor amiga de la baja autoestima.

En cuanto a las relaciones sociales para que te respeten los demás, tienes que empezar por respetarte primero a ti mism@. Esto requiere trabajar la **asertividad** en la comunicación.

Respétate y sin duda conseguirás mejorar la autoestima.

17. Acepta tu lado negativo

Acepta tus debilidades y miserias: esas cosas te hacen humano.

El no aceptar ese “lado negativo” que forma también parte de ti, significa automáticamente rechazar algo que eres.

¿Podrías confiar en alguien a quién rechazas? :?:

18. Perdónate, pecador!

Deja ya atrás eso que te hace sentir culpa y que te bloquea a la hora de hacer cosas a día de hoy.

“Un día malo lo tiene cualquiera”, así que olvida de una vez aquello que hiciste y que esperabas haber hecho de otro modo.

Si te sientes culpable no puedes sentir que eres una persona valiosa, así que **acepta** que en el pasado no hiciste ciertas cosas como esperabas y **perdónate** para seguir en tu camino. Lo hiciste lo mejor que sabías en esos momentos.

Para hacer efectivo este ejercicio, escríbete en un papel **una nota expresando tu sincero perdón**. Llévala contigo y léela cuando surja el sentimiento de culpa.

Ah! y si leyendo esto piensas “sí pero es que todo lo hago mal” ve al punto 22.

¿No has hecho nada bien en la vida?

19. Deja el victimismo

Todo el mundo tiene problemas así que no te ahogues en llantos ni el pasado.

Sentirte víctima te hace sentirte inferior, e interpretarás que eres **incapaz de superar las adversidades**.

La queja continuada es pasar la pelota de tu problema a una causa externa, por un sentimiento de incapacidad de resolver la situación que la origina.

Vale que te haya pasado algo dramático en la vida, y que te cueste superarlo, pero **no te conviertas en víctima de pensamientos abrazados a ese drama personal**. Si lo aceptas de una manera consciente tu decisión es superarlo, arlo e ir hacia delante... verás como todo va cambiando poco a poco. O quizá, más rápido de lo que piensas. **Está en tus manos! (y en tu cabeza) ;-D.**

20. Sé responsable con tu vida

Es una continuación del punto anterior, ya que responsabilizarte de tu vida es una excelente manera de acabar con el victimismo.

Responsabilidad procede etimológicamente de aquél que tiene **habilidad para dar respuesta**.

Si incrementas tu habilidad de dar respuesta, **te sentirás más capacidad@** y por tanto más un mayor sentimiento de confianza.

21. Reflexiona sobre tus éxitos

¿Te sientes identificad@ con tus errores y fracasos?

¿Por qué no tratas de identificarte con tus éxitos?

¿Qué no tienes?

¿Quieres decirme que nunca has logrado nada?

¿No hay nada de lo que sentirte orgullosos@?

¿Nada que hayas conseguido con tu esfuerzo personal?

Todos tenemos éxitos por pequeños que sean, **logros en nuestra vida**, y tú también los tienes.

Acabar tus estudios, tener un hijo, conseguir un trabajo... seguro que sí que **tienes algo de lo que te sientes orgullos@**.

Identifica y reflexiona sobre tus logros, valóralos y utilízalos de referente cuando creas que no puedes alcanzar algo.

Pensar en lo que ya conseguiste te hará verte capaz, lo cual te ayudará a moverte para conseguir nuevos retos.

22. ¿En qué eres realmente buen@?

Imagina que tienes que venderte, ya sea en una entrevista de trabajo o al conocer a una persona que te resulta atractiva.

Contesta a la pregunta del título, y no vale decir “en nada”. **Todos tenemos algo en lo que destacamos sobre los demás.**

Puede ser tu amabilidad, o tu sencillez o simplemente una receta que haces mejor que nadie.

Tradicionalmente hemos aprendido que las habilidades “valiosas” son aquellas asociadas al éxito profesional, sin embargo hay otros muchos aspectos que hacen de ti una gran persona.

Si te cuesta encontrarlas, **pregunta a alguien que realmente te aprecie**, seguro que tiene respuestas :)

Haz un listado de esas habilidades y toma conciencia de ellas para sentir que el gran valor que ostentas.

23. Cuida tu aspecto físico

Si no te cuidas porque eres de las/los que piensan que “la belleza está en el interior”, te contesto con otro refrán: “la cara es el reflejo del alma”

Piensa en alguien que admires, que te parezca atractivo, que te guste su presencia. Ahora piensa **en qué manera puedes alcanzar esa presencia y atractivo en ti mism@**.

Ponte ropa que te guste como te sienta, arréglate, maquíllate/aféitate de un modo en el que te sientas guap@.

No esperes a una ocasión especial que suceda: hazlo por ti y para ti.

Dale valor a tu aspecto y lánzalo contra el espejo, para que la/el que está al otro lado se dé cuenta de lo que vales ;)

24. Cuida tu cuerpo

Está muy relacionado con el anterior y con el concepto de respetarse a uno mismo.

Se trata de comer bien, descansar suficiente, hacer ejercicio, en definitiva **tener hábitos saludables** de modo que tu cuerpo no se “queje”.

Si te cuidas, tu “yo esencial” se encontrará bien en casa, lo cual te ayudará a mejorar la autoestima.

25. Hazte un photoshop mental

Si aún con lo anterior no te ves estupenda/o, ve más allá: hazte Photoshop mental.

Es simplemente que hagas pequeños **retoques en la imagen que tienes de ti misma/o**.

Tú no te ves, así que **mejora tu perspectiva interna**, y crecerá tu confianza.

Dirás: “y ¿de qué vale?, eso no va cambiar la realidad”

Y yo te contesto: “sí, cambia tu percepción sobre ti mism@, y tu percepción es tanto o más real que ese aspecto de ti que no te gusta, y lo más importante: tiene la capacidad de amargarte o hacerte sentir bien”

No subestimes el poder de tu mente ;)

26. Sonríe

Creo que **hay pocas cosas que sean más baratas y al mismo tiempo más valiosas que una sonrisa**.

Tu aspecto físico no estará completo sin una sonrisa, así que pónstela cada mañana.

A este ejercicio puedes responder: “no voy a sonreír, no tengo razones para ello!” Pues yo te voy a dar una: sonreír te hace liberar endorfinas, que son los neurotransmisores de la felicidad.

Para no alargarme: **cuando sonríes tu cerebro interpreta que estás feliz, y eso te hará sentir mejor**, y por extensión aumentará tu sensación de valor, y por sobreextensión tú autoestima ;)

William James: “El pájaro canta porque es feliz pero también es feliz porque canta”

27. Visualízate triunfando

Este es un ejercicio de PNL bastante simple pero muy potente: si haces algo por primera vez, **visualízate habiéndolo hecho ya en el pasado con éxito**

Consisten en verte a ti mismo como si fuera en una pantalla de cine alcanzando ese objetivo que deseas en tu vida. Esto ayuda a tu cerebro a activarse y ponerse en marcha para alcanzarlo.

Cierra los ojos y observa en tu interior **qué verías, qué oirías, y cómo te sentirías.**

El cerebro no diferencia entre realidad y ficción (es por eso que a veces experimentamos ansiedad cuando dormimos) por lo que si haces el ejercicio correctamente, sentirás que has alcanzado el éxito, y eso te proporcionará confianza para afrontar nuevos retos.

28. Celebra tus logros

Si eres una persona excesivamente autoexigente, quizás sientas que todo lo que alcanzas es sólo parte de tus obligaciones, y **todo lo que no alcanzas lo interpretas como un fracaso.**

Esta creencia genera frecuentemente problemas de autoestima, ya que **no se valora el éxito alcanzado.**

Cuando consigas algo, por pequeño que sea el logro, **valóratelo con una recompensa, por pequeña que sea ;)** y di: **“me lo he ganado”**

29. No aceptes que no puedes sólo porque alguien te lo dice

Si escuchara las opiniones de los demás, estaría todavía haciendo cosas que no me gustan.

Si simplemente aceptas que no puedes porque otros te lo dicen, estarás dejando de intentarlo, y eso te roba confianza en ti mismo.

Si alguien te dice: “es imposible” o “no puedes” respóndele: “bueno, al menos quiero intentarlo” :)

30. Di “sí puedo”

Muchas veces el que te dice que no puedes alcanzar algo no es otro que tú mismo.

Cuando venga a tu mente el sentimiento de incapacidad, reflexiona sobre si esa incapacidad es real, es decir, si hay algo que te lo impida que no seas tú mism@.

Si la incapacidad nace de un pensamiento, **di “si puedo” tantas veces como sea necesario para convencerte a ti mism@ de que así es.**

Sin duda hacerlo te dotará de confianza a la hora de enfrentarte a ese reto.

31. Cree en ti mism@

Por supuesto cuando falta la autoestima esto es complicado.

La diferencia entre una persona con la autoestima alta de otra que la tiene baja es su percepción sobre sus capacidades y posibilidades.

En la PNL decimos que **“todo individuo posee de los recursos necesarios para conseguir los resultados que él quiere”**

Es decir, potencialmente tienes la capacidad para conseguir casi todo lo que propongas.

El problema es que has aprendido a limitarte, a creer que no es posible, y eso te ofrece una imagen minusvalorada de ti mism@

Cree en ti, te aseguro que eres mucho más de lo que percibes.

32. Infórmate y fórmate

La confianza en alcanzar aquello que deseas siempre incrementa con la **preparación.**

¿Confiarías en aprobar un examen sin haber estudiado?

Si tu falta de confianza proviene de falta de conocimiento o competencia, adquiérelos.

Pero cuidado! se trata de estar preparada/o, no de ser el mayor experto del universo en la materia, por lo que procura ser efectiv@ en ese proceso: en cuanto hayas recopilado la información/formación necesaria, pasa a la acción.

No caigas en el paradigma de “la parálisis por el análisis”.

Te robará más confianza.

33. Deja de compararte con los demás

Tú eres tú, y los otros son los demás, y **no eres ni más ni menos valioso que ellos.**

Tienes tus virtudes y tus defectos, así que no caigas en la comparación negativa, ya que te llevará a infravalorarte.

Si te comparas con alguien de un modo negativo, piensa a continuación en algo en lo que destacas sobre esa persona. **Compensa la balanza** para no sentir que eres menos que nadie.

Y no me digas que no hay nada que hagas mejor, porque sí que lo hay. Y LO SABES!

34. Lee “el verdadero valor del anillo”

Cierro este bloque recomendándote que leas cuento sefardí que publiqué hace unas semanas y que sin duda te dará hará reflexionar sobre tu valor personal.

Para leerlo [pincha aquí](#).

Bloque de comportamiento: eres tus conductas y tus hábitos

35. Reduce el estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad **te hacen ser reactiva/o, tendrás más pensamientos negativos y cometerás más errores** lo cual no sólo hará que aumente tu sentimiento de culpa sino que hará que baje tu mermada autoestima.

Eso, por no decir que gran parte del tiempo **te sentirás mal**. :(

Por lo tanto debes tratar tu estrés y ansiedad para alcanzar mayor confianza en ti mism@. Es el momento justo para pedir ayuda y centrarte en ti. Saber manejar tanto el estrés como la ansiedad, es algo muy importante y que puede hacerte ganar mucho tiempo y sobre todo disfrute y felicidad!

36. Huye del perfeccionismo

El perfeccionismo generalmente obedece a la tendencia a **huir del error**, y el error es intrínseco del ser humano.

Si tratas de hacer las cosas “perfectas” te será muy difícil alcanzar la **satisfacción** en aquello que haces, lo cual disminuirá tu nivel de confianza.

Si tienes claramente identificada tu conducta perfeccionista, te animo a que consultes cómo superarla leyendo: [como-detener-el-saboteador-interior](#)

37. Adopta una actitud positiva

Deja de lado conductas como gruñir, juzgar, criticar, quejarte... Te sientan francamente mal. >:(¿Quién quiere estar con una persona así? Piénsalo bien!

Con una actitud positiva **atraerás a personas con una actitud similar**, y esto te proporcionará sensación de mayor valor personal

No se trata de ir fingiendo que la vida es siempre de color de rosa: se trata de adoptar una **postura más optimista** de la que vienes adoptando hasta ahora.

38. Comprométete +

El compromiso es ese valor que te lleva a **dar lo necesario para alcanzar tus objetivos**. A través del compromiso **evitarás que tus esfuerzos se dispersen y alcanzarás aquello te propongas**.

El compromiso es un valor asociado intensamente a la confianza: las personas desconfiadas no creen en el compromiso, y las personas comprometidas son apreciadas como personas de confianza.

Anota tus compromisos personales y compártelos con otras personas para que estos compromisos sean más sólidos (es más fácil ponerse excusas a uno mismo que a los demás)

Verás como aumenta enormemente la confianza en ti mism@.

39. Habla despacio

Fíjate que **las personas más influyentes suelen hablar de forma pausada** ya que hacerlo transmite sensación de **tranquilidad y confianza**.

Es un mensaje de seguridad para los demás y para ti mismo.

Cuidado con hablar de forma monótona (mono tono), se trata de hablar despacio, no de aburrir :D

40. Anda con seguridad

Adopta una postura erguida, y anda con paso seguro. Practica en casa y luego hazlo en la calle.

Si te sirve, imita a alguien que creas que anda con seguridad

Exagera si hace falta, no tengas tanta vergüenza, seguro que hay gente haciendo cosas más ridículas que tú. :D

41. Pon en “mute” los pensamientos negativos

Toma conciencia de tu discurso interno y visualízate a ti mismo pulsando el botón de silencio.

Si no te gusta la idea de usar el mando para silenciar los pensamientos negativos, imagina que les cuelgas el teléfono: diles que cuando vuelvan traigan buenas noticias y que ahora no tienes tiempo para ellos! Tu tiempo vale mucho, por lo que pon tu mente en las cosas positivas aunque sean sencillas y cotidianas.

Fomenta un discurso positivo, que tenga como mensaje subliminal “sí puedo” que te aporte valor y confianza.

42. Aprende del “Coyote”

Este tipo, puede resultar algo estúpido, pero posee una cualidad excepcional: **la perseverancia.**

Lo más fácil ante el continuo fracaso es rendirse de forma rápida, y el amigo “Coyote” lo tiene claro: no cejará en el empeño hasta que un día cace al Correcaminos.

Si tienes un sueño, no pienses que vas a alcanzarlo de forma fácil: tendrás que caerte y levantarte muchas veces.

Cuando falles acuérdate de él. Busca otro camino, otra fórmula, no dejes de pensar que puedes conseguirlo.

Si dejas de intentarlo, quizás algún día te arrepientas.

Bloque de Creencias: Creer es poder

43. Aprende de los errores

“La verdadera confianza no viene por siempre estar en lo correcto, viene por no tener miedo a equivocarse” Peter T. Mcintyre

El miedo al fracaso nos paraliza, cuando la realidad es que **aprendemos a base de fallar.**

Cuando falles, no pienses en el fracaso, **piensa en la enseñanza que esa experiencia te ha regalado.**

Uno de los fundamentos de la PNL que más me gustan dice: “el fracaso no existe, simplemente hay resultados de los cuales podemos aprender”

No te quedes enganchad@ en aquello que a tu juicio hiciste mal.

Aprende de ello y sigue adelante en tu camino.

44. Sé agradecido con lo que tienes

Dice el refrán popular que “**es de bien nacidos el ser agradecido**”

El problema es que parece que se nos olvida bastante a menudo esta práctica.

Si agradeces aquello que tienes observarás la vida de un modo más **positivo**, desde una perspectiva del **vaso medio lleno**, lo cual te dará una noción de una **vida más plena** de lo que realmente sientes.

Esto se traduce en que tendrás una **sensación mayor de logro**, lo que sin duda se traducirá en un aumento en tu grado de autoestima.

Práctica durante un día agradecer todas las personas, cosas y situaciones positivas que te han ocurrido... y verás qué bien te sientes!

45. Quítale importancia a las cosas

Quita importancia a la mayoría de las cosas que te preocupan en la vida. Dale la importancia justa.

Si reflexionas sobre qué vas a tener dentro de 100 años, tomaras conciencia de que todo es pasajero, y por tanto algunas de las cosas sobre las que te quejas, se harán sin duda **insignificantes**.

Hago hincapié en este punto y en el anterior, porque muy a menudo **son** lo que vulgarmente denominamos como **excusas que no te permite avanzar**.

46. Acepta que hay gente a la que no le gustas

Esto parece evidente pero hay algunas personas que pretenden satisfacer siempre a todo el mundo.

No sólo es imposible, sino que además es agotador. Por no decir además que nos roba confianza.

Recuerda que debes aceptar esa parte, así que relájate ante el rechazo de otros entendiendo que es algo normal y continúa :-D!

47. Utiliza afirmaciones

Funcionan y mucho a la hora de aumentar la confianza.

Una **afirmación** no es más que una **frase en positivo en el momento presente sobre tu persona que te afirma en algo que piensas**.

Las afirmaciones son mensajes que envías a tu subconsciente y por lo **tanto las debes repetir con cierta frecuencia** (yo lo hago por al levantarme, antes de trabajar, por la noche antes de dormir...).

Me reitero en que es una extraordinaria herramienta para mejorar la autoestima.

48. Observa y aprende del “tonto” con suerte

El comentario de “es un tonto con suerte” encierra sólo una cosa: **envidia**.

Ese comentario se realiza desde la arrogancia, desde un sentimiento de superioridad de alguien que sin embargo no alcanza lo que sí consigue el “tonto con suerte”

Yo no creo mucho en la suerte, y menos que aquellos que obtienen éxito sean estúpidos.

Los denominados “tontos con suerte” suelen tener algo en común y de admirar:

Les da igual lo que opinen los listos y los demás, se enfocan en su objetivo y no paran hasta conseguirlo.

La cinematografía nos ha dejado una excelente cinta de probablemente el “tonto” más conocido: Forrest Gump.

Forrest alcanzó el éxito a base de creer en sí mismo y de perseverar, una habilidad de la que muchos que se creen “listos” carecen.

Bloque de relaciones: tú y tu entorno

49. Habla con familiares y amigos

Comparte con familiares y amigos aquellas cosas que te preocupan o que te hacen sentir inferior.

Es muy probable que te den una **visión diferente** a la que tú tienes sobre ti mismo.

Existe un ejercicio denominado la **ventana de Johari** que puedes llevar a cabo. A través de este ejercicio puedes ver la opinión de los demás sobre ti mismo.

Tu falta de confianza es la consecuencia de una **percepción de inferioridad tuya**, por lo que este ejercicio te puede ayudar a reforzarla a partir de la opinión de los demás.

50. Haz algo por alguien

Está demostrado: **ayudar a los demás de forma desinteresada te hará sentirte bien contigo misma/o**, y esto sin duda es fundamental a la hora de mejorar la autoestima.

Realizar un pequeño gesto de filantropía tiene un efecto recíproco hacia tu persona, una sensación de integridad que te regala un momento de plenitud.

Cuando lo hagas, sé **receptiva/o al agradecimiento**: te mereces ese pequeño reconocimiento y no aceptarlo es infravalorar el gesto.

51. Trata de vivir de forma ecológica

Antes hablaba de la importancia de que te respetes.

La ecología lleva esa práctica a 360° alrededor en tu vida: respetar lo que te rodea significa no dañar de forma gratuita tu entorno.

Y no estoy hablando de la tala de árboles o el reciclaje. Estoy hablando de **sentirte en armonía con tu ambiente más cercano**.

Es importante porque si tienes respeto hacia lo que te rodea, podrás sentir que eres merecedor/a del mismo trato, lo que aumentará sin duda la apreciación sobre ti mismo/a.

52. Crea un ambiente adecuado

Esto es parte de respetarte a ti misma/o: **si vives en un entorno desordenado y sucio, tu vida será desordenada y sucia**.

No me vale la falta de tiempo como excusa: tú **te mereces vivir en un entorno adecuado**, y eso depende sólo de ti.

Si quieres mejorar la autoestima debes empezar a **valorar tu vida**, debes respetarte, y cuidar tu ambiente es muy importante para esto.

Es cuestión de adquirir ciertos hábitos que simplifiquen ciertas tareas que eviten que se acumule en tu entorno la suciedad y el desorden.

53. Rodéate de gente que te inspire y motive.

Las personas son parte de nuestro ambiente, por lo que también es necesario **cuidar con quién nos relacionamos**.

He querido expresar el título de forma positiva, porque no me gusta ver las cosas de forma negativa, pero ese título bien podría haber sido: “olvídate de aquellos que no te aprecien” >:(

Apreciar significa valorar, y **sentimiento de valor propio** es algo de lo que escasean bastante las personas con problemas de autoestima. ¡Como para que venga alguien a decirte que no vales!

Si no te valoran aléjate amablemente de ellos.

Estar rodeado de personas que te dicen que no vales lo suficiente, hará que interiorices ese mensaje y adquieras la creencia de que eso es cierto.

Mark Twain: “Mantente a distancia de aquellos que intentan disminuir tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso; los realmente grandes te hacen creer que tú también puedes ser grande”.

54. Socializa +

Las personas con baja autoestima suelen tener algo en común: **bajo nivel de socialización.**

Socializar te permite **compartir experiencias, aprender de otros** y sobre todo te ayudará a parar ese rallado discurso interno que te infravalora.

Eso sí, ya lo hemos dicho anteriormente: asegúrate de que tus compañías son personas que te valoran, ya que con socializar no se pretende trasladar ese discurso del interior al exterior.

55. Opina

Acudir a eventos sociales es importante, pero si no vas a decir nada, puede ser incluso contraproducente.

Si te reúnes con personas es para **hablar y opinar**: es la esencia de la comunicación.

Uno de los principios fundamentales de la PNL lo dice claro: **“no se puede, no comunicar”**

Si no expresas lo que piensas, estarás comunicando que no tienes opinión, y lamentablemente las personas sin opinión son poco valoradas dentro de un grupo.

¿Acaso es cierto que no tienes opinión?

Puede que sufras de cierta timidez, reforzada por tu baja autoestima, pero si quieres cambiar esto poco a poco debes **empezar a participar.**

Quizás alguien te dijo en tu infancia que solo decías tonterías, y has acabado por creértelo.

Si es tu caso te diré algo: “solo dices tonterías” como frase es una absoluta estupidez, y seguramente el que te lo dijo siga expresándose sin importarle demasiado ir por ahí diciendo estupideces.

Como ves, decir tonterías no es tan importante. Atrévete a decir tus tonterías ;)

Sal de tu zona de confort utiliza el ejercicio “sólo por hoy” explicado en el punto nº 5.

56. Disiente

En la misma línea que la acción anterior, **cuando algo no te parezca bien exprésalo.**

Decir que algo no te gusta o no te parece bien no es irrespetuoso o agresivo aunque a ti te violente. Es simplemente **manifestar tu desacuerdo.**

Para hacerlo de una forma efectiva, responde con frases del tipo: “lo siento pero estoy de acuerdo” o “lamento no poder aceptar eso” (mira el siguiente punto sobre comunicación asertiva)

Si no pones en valor tu derecho a disentir, te sentirás por debajo de los demás.

57. Comunícate con asertividad

Los dos ejercicios anteriores son de comunicación, y se complementan con este que sin duda es el más importante: **la comunicación asertiva.**

Mucha gente piensan que la asertividad es la habilidad de saber decir que “no” pero va bastante más allá.

Comunicarte de forma asertiva te dotará de una extraordinaria confianza, ya que **sabrás exponer tus pensamientos y defender tus posiciones sin que la persona con la que hablas se sienta agredida en manera alguna.**

58. Acepta piropos y cumplidos

Te propongo un reto. Responde correctamente a la siguiente pregunta:

Si alguien te dice algo como: “esa camiseta te queda realmente bien” o “la tarta de queso que has hecho te ha salido estupenda”, ¿cómo contestas?

1. “no es para tanto”
2. “muchas gracias, eres muy amable”

Y la respuesta correcta es.... La 2!!!

Si alguien te valora de forma positiva, acepta el cumplido!!!

Si no aceptas una valoración positiva, en cierta manera **estás interpretando que lo que haces o eres no es valioso.**

59. Inspírate

Hay miles de personas que a pesar de las mayores adversidades han alcanzado grandes logros.

Al leer o ver algunas de estas historias inspiradoras, **sentirás que tú también estás capacitad@ y te motivarás para conseguir aquello que deseas.**

Ver que personas como tú han alcanzado grandes logros te llenará de confianza para alcanzar los tuyos.

Mejorar la autoestima: acción final

60. Ten Fe en ti mism@

Quizás la palabra Fe te haga pensar en la religión, pero es algo más relacionado más con tu espiritualidad.

Se trata de que adquieras un hábito básico de tener Fe o **confianza incondicional** en ti misma/o.

Fe en que puedes **alcanzar una vida plena y equilibrada.**

Fe en que eres **tú y nadie más quien lleva la dirección de tu vida.**

Fe en que **tienes un valor único como ser humano**, y que eso no es algo que dependa de la apreciación de los demás.

Fe en que **eres capaz de sobreponerte a los contratiempos** y la las trampas de tu propia mente.

Fe en definitiva en que **SI PUEDES.**

Como indicaba al principio esto es una guía de acciones y claves para mejorar la autoestima.

Esto significa que debes usarla de acuerdo a tus necesidades y características personales. **Escoge aquellas que de forma intuitiva creas que pueden ayudarte y ponlas en práctica.**

Personalmente no te recomiendo llevar a cabo más de **2 ó 3 acciones** al mismo tiempo.

Ahora te toca a ti

¿Qué acciones vas a poner en marcha para aumentar la autoestima?

No te cortes! Atrévete! Sal de tu zona de confort y cuéntame cómo te va en paloma@motivandomentos.com :)

Gracias!

Paloma López Martínez

Tu Coach y Mentora

www.motivandomentos.com

LICENCIA DE USO DE ESTE E-BOOK (COPYRIGHT)

Esta obra es original de Paloma López y se encuentra registrada en SafeCreative.org (Registro Internacional de la Propiedad Intelectual).

Todas las técnicas, estrategias e ideas expresadas en el presente documento están bajo el amparo de los derechos de Copyright, conforme a las leyes internacionales sobre derechos de la propiedad intelectual.

Esta obra no tiene carácter comercial. No tienes los derechos de reventa de estos textos ya que son completamente gratuitos.

Este libro en su conjunto es gratuito y de libre distribución, siempre y cuando se reconozca al autor original y no se alteren o modifiquen los textos, enlaces y grafismos contenidos en interior y se distribuya íntegramente (todas sus páginas) sin ningún tipo de recorte, censura, alteración o ampliación.

Esta obra está sujeta a las condiciones de copia y distribución conforme a la licencia internacional:

© 2014 Paloma López www.motivandomentes.com



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported

http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.es_ES

Según las leyes vigentes queda totalmente prohibido:

1. La distribución de este libro a cambio de una compensación económica.
2. Ofrecer este documento como incentivo para capturar datos personales para una base de datos que no sea propiedad de Paloma López
3. Ofrecer esta guía como bono adicional con la compra de otro producto.
4. Ofrecer este documento en un paquete de productos con derechos de reventa, ya sea de forma gratuita o no.
5. La modificación, alteración, transcripción, extracción parcial o total del texto.
6. El uso o divulgación de las ideas y textos de este documento para el uso en blogs, artículos, foros, redes sociales o cualquier otro medio que no sea propiedad de la autora.

Si quieres compartir esta guía puedes hacerlo libremente siempre que Respetes los puntos anteriores.

Por favor, NO imprimas este libro si no es imprescindible para su lectura. Respeta el medio ambiente.

La información contenida en esta guía representa el punto de vista de la autora en el momento de su publicación.

El resultado dependerá de tus propias habilidades profesionales y personales. Pero deseo que estas enseñanzas te ayuden a desarrollar tus habilidades de comunicación para atraer muchos más clientes de alta calidad que contraten tus servicios.

