

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

- Ten presente tu historia de éxitos por pequeños y cotidianos que te parezcan, son imprescindibles para que todo funcione bien
- Enfrentate a pequeños retos cada día.

Haciendo lo que tememos disolvemos nuestro temor.

- Interpreta los problemas como retos y oportunidades
- Asume poco a poco responsabilidades esto hará que te sientas bien contigo mismo.
- Valora tu esfuerzo por el hecho de hacerlo, no por si ha salido bien o mal. Tú has realizado tu trabajo y eso es suficiente para estar satisfecho. Aprender para la próxima ocasión es un privilegio.

Muchas pequeñas derrotas conducen a la gran victoria

- Observa tus cualidades, cuando te las digan acéptalas, valóralas, mímate y alábate por ellas. Escribe aspectos positivos de ti.

- Aborda las cosas que puedas solucionar en este momento, si no tienes recursos o habilidades, o no te encuentras con la suficiente fuerza, date un tiempo. No tienes porque mejorar de la noche al día. Las cosas que no tengan solución, olvídate de ellas.

Si tiene remedio ¿por qué te quejas?

Si no lo tiene ¿por qué te quejas?

- Practica la espera, se paciente, persiste y lo conseguirás.
- Fíate de ti, si te equivocas es lo de menos, ten confianza en ti y en la Vida. Intenta escuchar a los demás y aprender, pero sabiendo que tú debes elegir tu opción.
- Constrúyete una personalidad independiente, no dependas del amor, ni de la aprobación de los demás. Crea tu propia fortaleza, yendo en contra de los demás cuando así te lo parezca. Cree en ti. Cree en tu fuerza, en tu saber hacer.
- Aprecia genuinamente a los demás, sin prejuicios, simplemente, por ser como son.
- Rechaza calificarte como buena, mala o regular. La persona actúa mal, bien o regular, pero vale igual en todo momento. Una persona es superior a una calificación. Los seres humanos somos muy complejos para encasillarnos. Niégate a ser una categoría, eres una persona.

- Asimila que no gustarás a todo el mundo, que habrá un número de personas que le caerás muy bien, otro regular y un tanto por ciento mal. **Hagas lo que hagas**. Es imposible gustar a todo el mundo. Intenta aceptarte tal como eres, la vida es un cambio continuo y nosotros con ella. Algunas cualidades desaparecerán y obtendremos otras. Algunas personas las perderemos en el camino, por diversas circunstancias y aparecerán otras. Nuestro espíritu debe amoldarse a los cambios o saldremos dañados. Si consigues aceptarte, aceptar las circunstancias y a los demás, conseguirás la tranquilidad.

Dejo de resistirme a lo que rechazo de mí. También soy eso

- La aceptación conviene que empiece por uno mismo, igual que se acepta a los otros con sus conductas positivas y negativas. Conviene que aceptes tus preocupaciones, tus ilusiones, tus sentimientos... Degradarse a uno mismo sólo conlleva sufrimiento continuado, pero no te hace mejor. Es totalmente, improductivo.