

**INCREMENTA
TU AUTOESTIMA**

1.

¿Qué es realmente la autoestima?

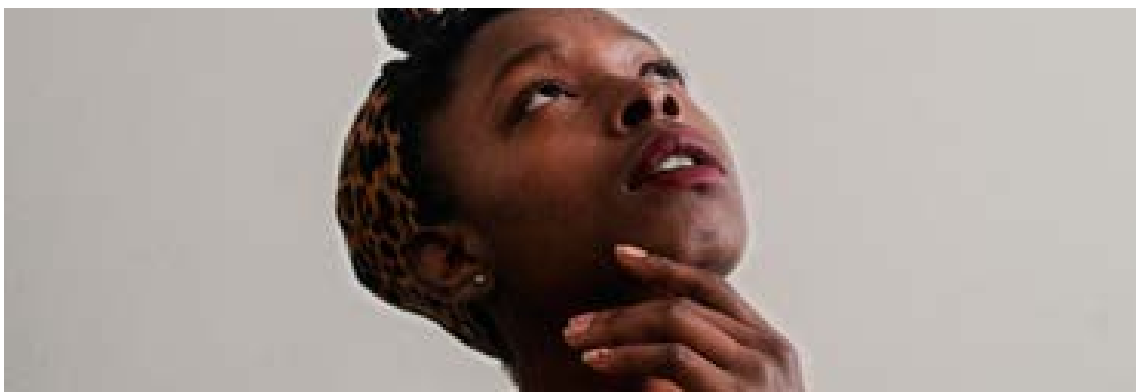
La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: **es la evaluación perceptiva de nosotros mismos, la capacidad para valorarnos.**

No nacemos con una autoestima, sino que esta se aprende y cambia y además la podemos mejora; no es algo estático, sino que se modifica a lo largo de nuestra vida.

Tiene mucho que ver con la autoconfianza y la opinión que tenemos de nosotros mismos del resultado de hacer las cosas bien y exitosamente, de modo que nos sentiremos más o menos capaces así que nos sentiremos también más o menos en disposición de hacer determinadas cosas. Si nuestra autoestima es baja o negativa hará que nos sintamos poco capaces de lograr los objetivos que nos hayamos propuesto.

Y la causa de esto es que ante una autoestima baja, nuestros pensamientos y opiniones harán que nos sintamos poco capaces (nuestros pensamientos afectan directamente a como nos sentimos, es decir que según pensamos así nos vamos a sentir). Hay una relación muy directa entre como pensamos y como nos sentimos.

La autoestima es fundamental porque influye en nuestros sentimientos y en nuestra conducta, es decir, con **una autoestima alta me sentiré bien conmigo mismo** y eso determinará mi modo de actuar.



Incrementa tu autoestima



2.

Cómo reconocer y entender mi baja autoestima

Si has entendido el punto anterior, veras como una persona que tenga una baja autoestima tendrá unos pensamientos negativos, y en general su manera de hablar será muy negativa también: “tendría que ser capaz de...”, “debería poder hacer...”

Nuestros pensamientos, además, con el tiempo van a constituir y formar nuestro sistema de “Creencias” y van a llevarnos a nuestro sistema de “Valores”.

Un ejercicio muy útil en psicología es anotar durante al menos una semana, los pensamientos incomodos, negativos o no realistas, durante una semana y las situaciones que los ha provocado. Al final si observamos todos esos pensamientos, veremos que se repiten en cada persona determinadas ideas “irreales”, “negativas” o “poco realistas”. Todo ello en bloque constituye esas “creencias limitantes”.

Por eso es importante aprender a debatir y “confrontar” la veracidad de esos pensamientos, tomando cada uno de ellos y cuestionándolos ¿verdaderamente es así? ¿Es cierto que siempre yo...? ¿Sería tan terrible si yo...?

El punto de partida es adoptar una actitud positiva y dedicar tiempo a conocerte, a dialogar contigo mismo, sin ser demasiado exigentes ni flagelarnos por los errores cometidos. Siempre es mejor focalizarnos en los logros, en todas las barreras que la vida nos ha puesto por delante y que hemos conseguido superar. Es hora de que nos premieemos, admiremos y aceptemos. Tienes que hacerlo tu primero para que puedan hacerlo los demás.

Pero puede ser que te hayas encontrado alguna vez haciéndote preguntas del estilo: ¿Por qué me siento rechazado/a o inútil?, ¿soy inferior? ¿Por qué me califico tan mal a mí misma? ¿Por qué tengo tantos defectos?

Se es así, veamos ¿Por qué es tan importante nuestra autoestima? Porque influye en nuestros sentimientos y en la conducta, es decir, con autoestima correcta me sentiré bien conmigo mismo, y revertirá en mi modo de actuar; si mi autoestima es baja, me sentiré mal conmigo mismo y mi modo de actuar será menos exitoso. La forma en que pensamos influye en cómo nos sentimos, y determinará nuestra conducta.

La autoestima es además un concepto que ha traspasado frecuentemente el ámbito exclusivamente científico, para formar parte del lenguaje popular.



Incrementa tu autoestima





MEJORA TU AUTOESTIMA:

Si observas tus vivencias, seguro encuentras explicaciones del porqué de tu autoestima baja: críticas, falta de atención, críticas continuas, ausencia de apoyo.

Las experiencias que hayas tenido en el pasado, en el colegio, en el seno familiar, etc... pueden ayudarte a entender cómo has llegado a tener la autoestima que tienes ahora.

La buena noticia es que una vez que eres consciente de ello, puedes cambiarla, puedes trabajarla y ponerte manos a la obra para cambiarla.

El pensamiento es la fuerza que subyace a todo. ¿Y qué quiero decir con esto? Simplemente esto: Cada uno de tus actos (cada acto consciente) está precedido por un pensamiento. **Tus pensamientos dominantes determinan tus acciones.** En el reino de nuestras propias mentes tenemos el control absoluto, o deberíamos tenerlo, y si en algún momento no lo tenemos, entonces hay un método por el cual podemos obtener el control y convertimos en maestros minuciosos. Si el pensamiento es siempre la base de nuestros actos, hábitos, carácter y vida, entonces es necesario primero que sepamos controlar plenamente nuestros pensamientos.

Cada pensamiento va seguido de una emoción, según pensamos sobre nosotros, así nos vamos a sentir y según nos estemos sintiendo actuaremos.

PENSAMIENTO > EMOCIÓN > REACCIÓN




Si piensas continuamente que no lo vas a lograr, que eres débil, que no luces, que no mereces amor.... Eso se convertirá en el centro de tus pensamientos; que te llevarán a sentirte así continuamente, y por ende, a actuar de esa manera. Tu autoestima será baja, te sentirás sin autoestima, y actuarás como tal.

Cada uno, entonces, puede aumentar el poder de determinar, controlar su pensamiento, el poder de determinar qué tipos de pensamiento debe y qué tipos no debe tener.

Hay pensamientos que distorsionan la realidad y que son dañinos, esos son los que has de observar, para luego controlarlos y después dominarlos y sustituirlos por otros más realistas y beneficiosos. **Acostúmbrate a reconocer y anotar tus pensamientos autocríticos y automáticos negativos en tu mente.**

Este es el procedimiento y el método que te ayudara a cambiar. En mis publicaciones te enseñaré como lograrlo.





A continuación, te indico unas pautas que pongas en práctica:

Ámate y quíete con locura: cuida de ti misma, tanto por dentro como por fuera y acéptate incondicionalmente, con tus virtudes y defectos.

Prémiate: date tus pequeños reconocimientos en el día a día. Alégrate de tus aciertos, por pequeños que sean.

¡Fuera complejos! Acepta las consecuencias de la edad. Haz crítica constructiva en lugar de negativa y trata de mejorar lo que no te gusta de ti.

Las críticas: No aceptes todas las críticas sin antes haberlas cuestionado y analizado, a veces una crítica constructiva puede servir para crecer, pero otras no.

Comunicación: siéntete libre para manifestar tus ideas, sentimientos, deseos, miedos... ¡Tu opinión importa y mucho!

Perdona el pasado y cierra capítulos para poder dar forma a tu futuro y avanzar.


Ponte objetivos, tenerlos nos ayuda a levantarnos con más fuerza e intentar alcanzarlos nos da sensación de control y sentido.

Haz un listado de cualidades personales y léelo de vez en cuando. De este modo serás más consciente de tu valor y de todos los éxitos que has alcanzado.

No te compares con nadie, si alguien es mejor que tú en algo, admírale y trata de aprender de él. La envidia no sirve de nada.

Disfruta: y busca momentos para ti, para hacer las cosas que te gustan. Exprímelos al máximo.

Mantén la mente ocupada. Nunca es tarde para aprender algo nuevo y ahora tienes más tiempo. Apúntate a esas clases y talleres que siempre has querido hacer.





SOBRE MÍ



Soy Christine Lebriez.

Por mi amplia experiencia de más de 27 años en psicología y coaching empresarial, mi formación internacional y variedad de técnicas; realizo diferentes tipos de intervenciones en función de cada situación y cliente; mi orientación es ecléctica.

Ofrezco soluciones profesionales a los problemas de la vida. Tu problema, es mi problema... Estoy aquí para tenderte una mano, mi pasión y vocación son las personas.

Como psicóloga y coach, mi objetivo es conseguir el bienestar de mis clientes. Aporto herramientas que aprenderás a manejar y aplicarás tu solo.

“Mi pasión son las personas, vivo por y para ellas, en cualquier vertiente, tanto en la clínica como en la empresa; está en mis venas y es mi esencia.”



WWW.CHRISTINELEBRIEZ.COM