



# CURSO DE AUTOESTIMA

## ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



## 0-INTRODUCCIÓN

### EMPIEZA A LLEVARTE BIEN CON LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA

La autoestima es la base para que nuestra vida esté en equilibrio. Cuando no nos amamos y respetamos a nosotros mismos nuestra vida se tambalea y perdemos equilibrio. La falta de autoestima nos afecta en todos los aspectos de la vida diaria, no sólo en el ámbito personal sino también en el ámbito laboral.

Las personas que no se aceptan y respetan a ellas mismas tienen dificultades para mostrar su talento y capacidades ante los demás y eso les priva en muchas ocasiones de conseguir sus metas.

La baja autoestima subyace en todo lo que hacemos. Marca nuestro presente y futuro laboral y marca nuestras relaciones de amistad y de pareja, marca incluso la relación que tenemos con nuestros hijos.

He diseñado este curso porque muchas personas me preguntan a menudo cómo aprender a quererse. Parece complicado, lo sé. No es algo que nos enseñen en la escuela y en nuestros hogares hasta el momento presente no se ha cultivado la inteligencia emocional. Lo más habitual es que los padres no tengan ningún tipo de formación en Inteligencia Emocional y haciendo lo que consideran mejor para sus hijos, no les ayuden por desconocimiento a cultivar su autoestima.

Frases que se dicen sin casi pensar cuando somos niños del tipo “ mira que eres tonto” o “esa ropa no te sienta bien” pueden marcar a un niño o una niña hasta llegar a la edad adulta, Algunos castigos que se llevan a cabo para que los niños comprendan algunas de las lecciones de vida, les pueden llevar sentirse heridos, inseguros, abandonados, humillados, traicionados... Cuando somos niños algunas situaciones nos causan heridas emocionales (por no hablar ya de situaciones realmente duras como los problemas de abuso y maltrato) que nos acompañen toda la vida.



En este curso pretendo darte a conocer algunos pasos para comprender cómo te puede estar lastrando tu baja autoestima, hacer ejercicios para contrarrestar sus efectos en tu vida diaria y comprender las raíces de tu falta de amor propio.

Para hacerlo, nos basaremos en un proceso básico de autoconocimiento, aprenderemos de dónde vienen nuestras creencias limitantes que nos están lastrando nuestro día a día y ofreciéndonos una imagen deformada de nosotros mismos y buscaremos fórmulas en el mundo de la Inteligencia Emocional y el desarrollo personal para romper el círculo vicioso de baja autoestima en el que puede que estés inmerso. Además, conoceremos la forma de gestionar emociones, una forma de conocernos, borrar creencias limitantes y mejorar nuestra autoimagen.

Algunas preguntas importantes para empezar. Una de ellas básica, a partir de la cual, empezaremos a construir...

¿Cómo es una persona emocionalmente inteligente?

Para Daniel Goleman, uno de los «padres» del concepto de Inteligencia Emocional, autor en 1996 del libro *La inteligencia emocional* cuando alguien es emocionalmente inteligente eso se refleja en la manera en que esa persona interactúa con el mundo.

Una persona que ha adquirido Inteligencia Emocional se conocen a sí mismas y saben interactuar con los demás.

Se trata de personas que toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; gestionan sus emociones y entienden por qué sienten cada una de ellas y como les afecta a su día a día.

Son personas que miran en su interior y dialogan con ellos mismos. Conocen sus zonas oscuras y sus capacidades, sus debilidades y fortalezas.

Se trata de personas que tienen una valoración adecuada de uno mismo y muestra seguridad, confianza y autoestima porque no están sujetas a las opiniones de los demás.

Habitualmente muestran habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia y saben gestionar sus momentos complicados y de tensión bajo presión.



Son personas que se adaptan a las situaciones y saben cómo motivarse para llevar a cabo las tareas del día a día y las situaciones excepcionales. Son perseverantes, entusiastas y no sólo se adaptan a los cambios en su vida sino que los generan.

En su relación con los demás, son personas empáticas, saben ponerse en el lugar del otro, tienen habilidades sociales y saben comunicar en todos los sentidos.

Se trata de personas coherentes con los que piensan, dicen y hacen. Muestran agilidad mental, disciplina sin autoexigencia extrema y saben disfrutar de la vida.

Son personas que tienen miedo, como todo el mundo, pero saben aprender de él y enfrentarse a las situaciones que les preocupan con las herramientas propias del autoconocimiento. Ven en cada situación adversa una oportunidad para seguir y alcanzar sus metas. Los obstáculos son retos que asumir sin aferrarse a los resultados, porque saben aprovechar el aprendizaje del camino que escogen.

Son personas solidarias y compasivas con los demás que tienden a saber compartir lo bueno que les brinda la vida.

Y todo esto no es posible sin conocerse y valorarse, sin aceptarse ni quererse a uno mismo. Cuando te amas a ti mismo, no tienes miedo a los retos de la vida o no los enfrentas de la misma forma.

Más preguntas importantes... Estas son algunas preguntas que siempre hago y me hago para calibrar si realmente nos estamos aceptando y amando como merecemos. Son temas que se nos pasan por alto a menudo, que no tenemos en cuenta y no pensamos pero que si nos detenemos a pensar pueden suponer un cambio en nuestra percepción de nuestro día a día y en nuestra actitud en la vida, sobre todo hacia nosotros mismos.

Piensa detenidamente en cada una de ellas, date un tiempo, no te precipites. A ver qué respondes y pregúntate por qué esta respuesta y no otra. A veces, estamos tan acostumbrados a maltratarnos a nosotros mismos y no tenemos en cuenta que ni siquiera somos conscientes del daño que nos hacemos y casi nos ignoramos a nosotros mismos.

¿Te quieres? ¿De verdad?



Lo digo porque a veces somos nuestro juez más severo, nuestro más malvado enemigo... Somos crueles por nosotros sin apenas darnos cuenta, por hábito, por costumbre no nos amamos y nos privamos de todo, de ser nosotros mismos, de vivir la vida, de acercarnos a lo que deseamos, de notar como todo fluye... ¿Has dedicado un tiempo en tu vida a saber quién realmente eres? ¿Encuentras momentos para ti y no esperas a que tu cabeza estalle para tomarte un respiro? ¿Te tienes en cuenta? ¿Intentas cumplir tus sueños o los has dejado para cumplir los de los demás?

Durante el día ¿toleras que algunas personas no te traten como mereces? ¿Haces cosas que sientes que te degradan y te hacen sentir incómodo por no decir que no, por quedar bien, por no defraudar, por agradar a otros y ser aceptado? Nos castigamos tanto a menudo por medio de otros, aguantando lo inaguantable, siendo el perro faldero de alguien que creemos superior o que nos paga una nómina, porque creemos que eso nos salvará, porque pensamos que si no lo hacemos nos quedaremos solos y no valemos tan poco que nadie va a querer abrazarnos o contratarnos...

Cuando repartes ¿Te dejas un pedazo para tí? Cuando deseas algo, ¿vas a por ello? ¿Persigues tus metas o te conformas con una vida que no te llena? ¿Tienes en cuenta tus opiniones, tus ideas, tus emociones? ¿Reconoces tus necesidades? ¿Qué haces para satisfacerlas? ¿Te parece importante hacerlo? A veces ni siquiera recordamos lo que deseamos, ni siquiera buscamos el norte, ni siquiera sabemos dónde estamos porque nos ocupamos tanto de hacer felices a otros que olvidamos que existimos y nos dejamos en un rincón, en un armario, hasta que morimos sin morir porque nada nos llena y todo nos vacía.

Cuando te miras al espejo ¿Qué ves? ¿Qué te cuentas? ¿Qué te dices? ¿Con que palabras te hablas? ¿Te dices esas cosas que te gustaría escuchar o te gritas palabras terribles? ¿Te llamas fea o inútil? ¿Dejas que otros lo hagan?

¿Estás en compañía de personas que te hacen daño? ¿De personas que te roban la energía y las ganas de seguir? ¿Preguntas opinión a personas que no te infravaloran, que te dicen lo que debes hacer o se meten con tu físico y tus hábitos? Estar con los que te desprecian y no dan de lado no es amarse... Dejar que otros te usen, hace que tú te uses a ti mismo para demostrarte que no vales nada...



¿Te permites estar triste cuando estás triste o crees que no mereces un flaquear? ¿Crees todavía que no puedes fallar ni fallarte? ¿Te dejas llorar un rato para sacar lo que llevas dentro y comprender qué es y qué tiene que decirte de ti mismo? ¿Te asusta sentirte vulnerable? ¿Temes decepcionar o ser rechazado si dices que no? No necesitas satisfacer a nadie. No necesitas ser perfecto ni cumplir ninguna expectativa... No te pidas resultados concretos ni te presiones para convertirte en nadie que no eres...

¿Te sientes culpable por no ser perfecto? ¿Cargas tus errores durante siglos y te pesan tanto que apenas puedes avanzar? ¿te pasas la vida empujando y forzando las cosas para que pasen y tienes la sensación de que sólo pasan y se hacen si las haces tú? ¿Estás harto de tener que supervisar todo? ¿De que si tú no estás todo se hunde? ¿Tienes la sensación de ser el centinela del mundo y estar siempre atento para que no deje de girar? Suelta de una vez la carga y la necesidad de controlarlo todo, de salvar el mundo, de que todo y todos dependan de ti...

¿Te callas las cosas? ¿Te tragas lo que querrías decir y notas como te quema por dentro? ¿Sientes que mereces lo bueno? ¿Lo mejor de la vida? ¿Crees que has nacido para ser libre, feliz y vivir en paz o que para ello tienes que hacer méritos antes? Dí lo que quieres, lo que piensas, lo que buscas, grita si hace falta pero no te quedes nada dentro...

¿Te sientes cómodo en tu piel? ¿Sientes que estás de tu parte o te pones la zancadilla? ¿Te imaginas viviendo tus sueños? ¿Cómo te ves en cinco años? ¿Cómo te motivas? Recuerda que no hay nadie más que tú que pueda ser tu refugio y tu consuelo...

¿Te gustas? ¿Eres la persona que realmente palpita dentro de ti? ¿Te escondes o te muestras tal como eres? ¿Te has dado ya cuenta de que no hay nada en ti de lo que avergonzarse o todavía piensas los demás están por encima?

¿Te has dado ya cuenta de lo mucho que vales o aún no compartes tu talento con los demás? ¿Te valoras? ¿Te notas? ¿Te sientes? ¿Te ignoras? ¿Te incluyes en tu vida o vives la vida que otros necesitan?

No respondas sin pensar, pero sobre todo, no respondas sin sentir...