



CURSO DE AUTOESTIMA

CAPÍTULO 1

ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



1-AMARTE VA A CAMBIAR TU VIDA

Detrás de cada situación que te preocupa en la vida está tu falta de autoestima. Con esto no quiero decir que si te amas no tienes problemas porque el conflicto es inherente a la vida y es justamente lo que nos ayuda a crecer. Si embargo, la falta de amor por uno mismo hace que no sepamos enfrentarnos a esos problemas y nos dediquemos a sufrir, que tengamos la necesidad de estar siempre demostrando, escondiéndonos o falseando la realidad para sentir que nos aceptan, que encajamos, que tenemos que caber en un molde para no ser rechazados. Cuando no nos aceptamos a nosotros mismos no asumimos nuestro poder real para resolver nuestros conflictos y vamos dejándonos cuentas pendientes por resolver hasta que son tantas las puertas cerradas de nuestro mundo interior que no solemos abrir por temor que la vida se vuelve irrespirable. Si no te amas, no muestras al mundo lo que puedes ofrecer y no brillas como mereces. No te sueltas, no fluyes, no eres tú... Y en ese mundo ficticio en el que te conviertes en un ser sometido a tu desamor, cualquier amor que llegue a ti no quedará corrompido por tu necesidad de seguridad, de atención constante o por dependencia. Cuando no nos amamos buscamos ese amor que no nos damos ahí a fuera y generamos relaciones dependientes, no brillamos en el trabajo como merecemos y nuestro rendimiento no es el que deseamos.

Los demás notan que no te amas

No amarte no solo está haciéndote dependiente de lo que te rodea sino que está afectando a cada instante de ella. Cuando no nos amamos no nos atrevemos a vivir la vida que deseamos y soñamos. No creemos merecer ponernos una lista de objetivos por cumplir y decidimos dedicar todo nuestro tiempo a cumplir los sueños de otros... Nadie puede defender un proyecto en el que no crea, nadie puede enamorar si no se cree digno de enamorar...

Si no respetamos lo que somos y lo aceptamos, vamos por la vida lanzando un mensaje de falta de respeto.



Hay algo muy claro. Si has llegado hasta aquí es porque has decidido amarte. Esto supone que ya has dado el primer paso para cambiar tu vida, tus relaciones en general y la relación más importante de tu vida, la que tienes contigo mismo y que afecta a todo lo que haces. Aprender a quererte y valorarte como mereces va a dar un vuelco en tu vida y en tus relaciones personales y laborales, pero sobre todo hará que te sientas mejor y más cómodo en tu piel.

Has tomado una decisión importante que por mi experiencia debo decirte que ya no tiene vuelta atrás. Para mejorar tu autoestima, aprenderás muchas cosas, ya has iniciado un proceso de auto-conocimiento que con los vídeos y los ejercicios del curso te permitirá poco a poco ir desgranando las causas de tu infravaloración personal y la forma de contrarrestarlas para empezar a ver resultados en tu vida.

Más preguntas todavía...

La auto-indagación se consigue a base de hacerse preguntas y responder sin hacerse trampas. Si tu ego te «obliga a hacer trampas» para no enfrentarte a tus miedos, lo único que conseguirás es enmarcarlos y no llegar a poder corregir errores de percepción respecto a ti mismo.

Por tanto ¿En qué áreas notas tu falta de autoestima? Anota las situaciones y piensa si siempre se repiten.

¿Tienes...

- relaciones de dependencia
- problemas profesionales
- problemas en la consecución de objetivos?

Seguramente si no te amas no te atreves a vivir la vida que sueñas. Te niegas lo que mereces, el placer, la gratificación, «te dejas para el final» siempre. Yo he vivido esta situación, la baja autoestima es algo que ha afectado a todos los aspectos de mi vida (continuo aprendiendo porque es algo que nunca dejamos de aprender).

Salimos de una situación y caemos en otra.



Desde dónde y para qué

La ventaja del autoconocimiento es que nada es correcto o incorrecto. Nada está bien ni mal. Lo único que necesitamos es descubrir desde dónde y para qué. Dar es maravilloso y la vida siempre te devuelve con creces lo que das por amor sin esperar nada cambio... ¿Está bien o mal regalarle a un amigo algo que desea con todas sus fuerzas? Imagina que puedes porque tu economía está en un buen momento... ¿Está bien o mal? Nada está bien o mal. Sin embargo, si se lo regalas para que se sienta en deuda contigo y te invite a una cena con otros amigos, cosa que nunca hace (él sabrá por qué, ahora nos centramos en ti) tu regalo no es entonces un acto de amor es un chantaje. Si lo haces para que te demuestre él también su cariño, tu regalo no es un acto de amor, es un acto de mendicidad, porque le pides limosna... Si tu regalo es para aparentar o quedar bien, tu regalo es un acto de hipocresía... Observa cuántas lecturas tiene un acto que en sí es maravilloso.

Lo que acostumbra a pasar es que la vida cuando equivocas tu para qué, lo que hace es que nunca obtengas el resultado esperando... Precisamente por el apego que le tienes a esa respuesta, por tu necesidad de mendigar amor, chantajear una atención de la cual te sientes indigno sin no es porque están en deuda contigo o incoherencia total con tus valores. La vida hará que todo salga al revés para que te des cuenta de una vez por todas de que no puedes controlar a los demás ni buscar en ellos la respuesta que sólo tienes tú. La vida cerrará las puertas para que te quedes contigo mismo y te quede claro que tienes que aprender a amarte.

Pregúntate para qué haces lo que haces. Y si la respuesta es para recibir, para ser amado, para aparentar, para demostrar... No lo hagas y empieza a trabajar en cómo soltar esa necesidad de encontrar todo eso en los demás.

Y otro punto importante es descubrir desde dónde. Pregúntate desde dónde compartes, das, acompañas, amas... ¿Lo haces desde la necesidad de recibir? ¿desde la desesperación? ¿desde la angustia de no pertenecer a nada? ¿Desde el miedo a la soledad? ¿El miedo a no ser reconocido, a no demostrar o no acumular méritos? Cuando tu desde dónde está equivocado estás reaccionando ante los problemas de la vida con



una visión errónea, una perspectiva desde la cuál nunca hallas la solución porque surge del mismo problema...

Nuestras acciones obedecen a la intención casi salvaje de ocultar nuestros miedos y no enfrentarnos a ellos. No reconocer que nos da miedo quedarnos solos y descubrir que no creemos ser la mejor compañía porque no nos valoramos lo suficiente como para creer que alguien más nos amará si dejamos a la persona con la que estamos... No reconocer que damos para que los demás se sientan obligados con nosotros e imponemos nuestra compañía porque no creemos que nadie la escogiera de forma voluntaria...

Antes de hacer algo y esta es una norma útil no sólo para la autoestima sino para practicar el autoconocimiento en general, pregúntate desde dónde actúas y para qué.

PASA A HACER LOS EJERCICIOS DE ESTE CAPÍTULO