



CURSO DE AUTOESTIMA

CAPÍTULO 2

ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



2-NO TE CONOCES, NO TE VALORAS

Volvemos a esa necesidad de preguntar para comprender, para conocer, Este capítulo va a conocer nuestras debilidades y nuestras fortalezas, precisamente para aprender a usar ambas a nuestro favor.

No lo sabes pero tal vez la respuesta a esta pregunta te sorprendería... ¿Quién eres?

Te parece tal vez sin sentido, pero no he encontrado otra que tenga más, créeme. Me atrevo a decir que si todos pudiéramos responderla y ser coherentes con la respuesta dada, nuestra vida sería un bálsamo. Imagina que nunca que te fueras infiel a ti mismo porque siempre actuaras en coherencia con lo que sientes y piensas. Y al decir esto, no me refiero a actuar en coherencia con lo que crees que estaría bien pensar y sentir, lo que otros te han dicho que es correcto. Me refiero a a serte fiel hasta las últimas consecuencias y tal vez decir no a un negocio familiar de tres generaciones donde todo parece que te iría rodado pero que realmente te haría sentir muerto por dentro. O dejar de controlar absolutamente todo lo que comes sin darte tregua porque piensas que si te dejas un poco no serás perfecto o perfecta y nadie te querrá.... Cuánto antes nos enfrentemos a él, antes podremos sentirnos libres y dedicar nuestra vida a lo que realmente amamos y amar lo que hacemos a cada momento.

No te conoces porque cuando eras niño o niña te pusiste una máscara para que los demás no se dieran cuenta de lo mucho que sufres por no ser como crees que desean que seas... Por no ser perfecto, por no haber demostrado, por no ser digno de amor, por no ser aceptado y sentirte distinto... Nos ponemos una máscara para que no nos rechazan, para que no nos abandonen, para que no nos traicionen, para que la vida no sea injusta... La usamos para tapar nuestras heridas y eso no deja que se cicatricen, hace que nuestro niño interior esté siempre pendiente de cerrar heridas y vaya por la vida a medias, sin rumbo, sin saber quién es. Las heridas, las emociones están para ser descubiertas, comprendidas, aceptadas y superadas... De todas formas, no te preocupes, todos llevamos una máscara... Es una estrategia, un patrón de conducta que adquirimos al temprana edad para soportar el dolor que nos supone una o varias situaciones. No tienen porque haber sido momentos traumáticos, sólo momentos desesperados en los



que hemos creído que no teníamos otra opción. Una niña de dos años se puede sentir abandonada por su madre porque cada tarde va a trabajar y a pesar de que su madre la trate con mucho amor y dedicación el resto del tiempo, ella puede sentir esa ausencia como un abandono... Y al vivirla de ese modo sentirse muy herida y resentida...

Las emociones que reprimimos nos han creado una forma de ser inventada, a partir de unos hábitos, que muchas veces nos aleja de lo que deseamos y de nosotros mismos...

Todos llevamos encima una pesada carga llamada culpa, por no ser, por no parecer, por no llegar, por no encajar... Y esa culpa nos transforma en sumisos, rebeldes, rabiosos, resentidos, serviciales.... Nada eso es negativo, de hecho. La ira bien encauzada es una energía creadora excelente. La tristeza nos ayuda a comprender mucho de lo que necesitamos o creemos necesitar... Todo cobra sentido si sabemos soltar la necesidad de satisfacer a otros. La máscara es la reacción a lo que creemos que nos hace la vida...

La clave de todo surge en el hecho de que confundimos la máscara con el ser que realmente somos... Nos creemos que somos «eso» que hemos creado reaccionando cuando en realidad tenemos opción de madurar nuestra respuesta y decidir no reaccionar. Podemos acumular rabia o soltarla y ser compasivos. Podemos dejar la culpa y ser libres. Lo que pasa a veces es que hemos actuado tanto desde la máscara que hemos diseñado muchas estrategias para sufrir de forma sostenida pero soportable y nos cuesta soltar esa estrategia. Pensamos que somos lo que hemos construido para defendernos....

No tienes por qué ser perfecto

Tienes que darte cuenta de que no puedes vivir de cara a la galería buscando siempre la aprobación de los demás y demostrándoles que mereces la pena, que eres una persona válida. Ya lo eres, no tienes que parecerte a nadie ni fingir nada.

Este capítulo pretende que te reconcilies con tu imagen y contigo mismo. Que dejes de sentir vergüenza por lo que eres y por lo que crees que pareces. Eres una persona mucho más valiosa de lo que crees y tienes mucho talento que aportar.

Ahora vamos a aprender a hablarnos a nosotros mismos y a cambiar las emociones y pensamientos que asociamos con nuestra imagen y con lo que somos.



No hace falta hacer nada extraordinario para ser valioso, todos tenemos valor y talento, sencillamente hace falta sentirse cómodo con uno mismo y usar todo tu potencial para conseguir tus objetivos y alcanzar tus metas o sentirse feliz por intentarlo.

¿Sabes cuáles son tus debilidades? No te asustes por ello, lo que pensamos que son defectos, a veces, si somos capaces de darle la vuelta podemos convertirlos en virtudes. Nada es bueno a malo, es sencillamente un aprendizaje a partir del cual construir una autoestima sólida que nos permita crecer.

PASAA LOS EJERCICIOS