



# **CURSO DE AUTOESTIMA**

## **CAPÍTULO 7**

### **ENAMÓRATE DE TU VIDA**

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



## 7-HAZ LO QUE AMAS

Dedícate a lo que amas y dedica tu tiempo a poner al servicio de los demás tu talento.

Dedica tiempo a lo que te gusta y a las personas con las que te sientes cómodo.

Fórmate en lo que deseas, disfruta aprendiendo.

Cuando hacemos lo que amamos, crecemos. No hablo de que ahora dejes tu trabajo donde estás cómodo y te sientes bien para dedicarte al surf o convertirte en actor (tampoco digo que no lo hagas porque si eso te hiciera sentir bien, no tienes por qué negártelo). Hablo de dedicar tiempo a lo que te hace sentir bien, tú ya sabes qué es. De poner tu talento, aquello que muchos conocemos como don o dones para mostrarlos al mundo. No hay nada que nos haga evolucionar tanto o valorarnos como encontrar la expresión máxima de lo que somos.

Y eso se puede hacer en el trabajo o en el tiempo libre. Puede ser una afición o un proyecto de vida. El caso es que no descuides sentirte útil y valioso y encontrar esa faceta en la que despuntas, en la que brillas. No me refiero a dedicar rato a lo que te gusta solamente, que es necesario. Podemos buscar horas para ir al spa, al fútbol o a caminar, me refiero a actividades en las que despliegues tu saber hacer, tu talento, tu magia personal.

Si te gusta caminar, ponte un reto haz una distancia que para ti sea enigmática.

Si escribes, publica, puedes hacerlo tú directamente. Comparte con los demás tu valor.

Si pintas, expón tu obra, deja que el mundo la vea y contemple. Encuentra tiempo para hacerlo bien, como mereces, para sacar tu máximo potencial.

Quién sabe si puedes empezar alguno de tus hobbies como amateur y luego los conviertes en tu trabajo, en tu profesión...

Ninguna idea es desechable si te apasiona. Todo tiene sentido si te inspira. Da igual que sea bailar o cantar, si te gusta, hazlo. Tal vez no cantes para un auditorio pero puedes compartir tus ratos con otras personas cantando y os divertís... Y que tu don no sea cantar perfecto sino ayudar a otros a expresarse mientras lo haces y sentirse bien...

El mejor consejo y tal vez uno de los más difíciles de seguir es... Vive el presente



Nos pasamos la vida recordando el pasado y preocupándonos por el futuro. El resultado es no vivir el presente y eso nos mantiene ansiosos y agobiados. No nos permite sentir ni fijarnos en lo que nos pasa a cada momento. No nos deja fluir y permitir que lleguen a nuestra vida las circunstancias que van a cambiarla, no nos deja soltar culpas ni miedos y vamos acumulando rabia y sufrimiento.

Vivir el presente significa tomar distancia ante cada conflicto y ser capaz de respirar hondo antes de tomar decisiones, saber decidir desde la razón y el corazón, y notar a cada momento lo que toca. Se trata de no avanzar acontecimientos ni prescribirse tragedias a la espera de darte cuenta de que has acertado.

Lloramos tanto por adelantado que hemos perdido nuestra capacidad de confiar y creer en nosotros mismos y nuestra capacidad, nuestro talento, nuestra resiliencia para ver cada problema como lo que realmente es, un desafío.

Deja que la vida te sorprenda

Permite. Deja que pasen cosas. Si te invitan, ve. Si te ofrecen y te apetece, dí que sí. Confía en tus aptitudes y en tu capacidad para conquistar a los demás. Arréglate para sentirte bien tú, no te vistas para nadie. Abre tu mente y vive cada detalle como cuando eras niño o niña y eras capaz de pasar largo rato prestando atención a algo concreto. Recupera tu inocencia y tómatelo todo una poco como un juego, no te tomes la vida demasiado en serio porque entonces se pone seria.

Suelta el control de todo, no necesitas que sea perfecto, tan sólo que sea. Si no arriesgas un poco y no te decides a mostrarte nunca será y no podrás llevarlo a la práctica.

A veces, los mejores regalos de la vida llegan envueltos en papel de periódico y no lo parecen. Algo que de entrada parece negativo puede convertirse en una oportunidad, si nos cerramos a ver qué nos está ofreciendo no podremos darnos cuenta de cómo sacarle partido.

Por tanto, toma distancia y no juzgues como negativo, espera a ver qué pasa y deja que la vida pueda sorprenderte.

Confía



En algún momento hay que dejar de apegarse a todo y soltar. Confiar, sobre todo confiar en ti. Sentirte seguro y así poder transmitir lo que realmente eres y que eso se traslade a la relaciones que tienes con las demás personas, en tu trabajo y en cualquier aspecto de tu vida que quieres mejorar.

Una forma de tomar confianza con uno mismo es arriesgarse. No hace falta que rompas con todo hoy, pero ya te he contado la importancia que tiene dar un primer paso para tomar fuerza y seguir adelante. Cuando tomas las riendas en un asunto que tienes pendiente, aunque sea un tema menor, tu autoestima se ve inmediatamente reforzada y en poco tiempo vas acelerando el proceso. Es como hacer limpieza en tu casa, al principio cuesta y no tirarías nada porque todos tenemos apegos, pero luego no pararías porque a cada paso que das te sientes liberado. De hecho, una herramienta importante para aclarar ideas es mantener el orden en tu espacio. Muchas personas han vaciado sus casas de objetos inservibles que ya no usan y las han puesta en orden y eso ha facilitado un cambio en sus vidas.

Este es un ejercicio que te recomiendo a la vez que empiezas a dedicar tiempo a lo que amas, sea como profesión o como pasatiempo, ordena tu espacio. Si liberas espacio de lo que ocupaba lo viejo y antiguo en tu casa, dejas lugar para lo nuevo, para lo que tiene que llegar y ordenas tu ideas. Te sentirás más cómodo y verás que la creatividad surge poco a poco. El hecho de tirar cosas viejas que ya no usamos nos aligera a nosotros y a nuestra vida al mismo tiempo que nos hace estar más tranquilo, relajados y nos obliga en cierta forma tirar todas la emociones y bloqueos que teníamos asociados a todo lo que tiramos. Nos deshacemos de creencias, recuerdos, antiguos conflictos, obligaciones, etiquetas que llevamos puestas... Soltar nos permite curar el pasado y dejar espacio para un futuro distinto, para cosas nuevas, no solo ropa o muebles, sino situaciones en las que podremos usar esas cosas nuevas... Nuevas personas, nuevas herramientas emocionales y aptitudes que gestionar.

Ordena tu espacio y haz que quede libre y tu mente también se liberará de sus pesadillas.

**PASA A LOS EJERCICIOS**