



CURSO DE AUTOESTIMA

ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte

Para empezar a llevarte bien con la persona más importante de tu vida.

En este curso vas a encontrar herramientas prácticas para trabajar en tu autoestima

BIENVENIDA / O

¡Te felicito!

Acabas de tomar la decisión de cambiar tu vida... Amarse a uno mismo transforma cada momento de tu vida. La baja autoestima está detrás de gran parte de los problemas personales y laborales que nos afectan en nuestro día a día y ahora has tomado las riendas para solucionarlos.

En este curso vamos a ir paso a paso para reflexionar por un lado sobre aspectos que nos pasan por alto y nos sirven para darnos cuenta de que no nos amamos ni valoramos lo suficiente. Por otro, haremos ejercicios prácticos para ir trabajando cada día al final de cada uno de los módulos hasta que amarte se convierta en un hábito en tu vida.

No tienes prisa pero no hagas pausa, a menudo, usamos excusas para no tener que seguir avanzando... Si hoy has decidido invertir en ti y aprender a amarte, sigue adelante con tu decisión y no te detengas porque va a transformarte la vida de un modo que tal vez no imaginas. En el trabajo, en las relaciones personales, incluso estando contigo, a solas, te sentirás más pleno/ a y cómodo/a...

Te dejo también recursos adicionales para que continúes trabajando en ti mismo.

Puedes repasar este curso cuántas veces lo desees, siempre habrá detalles que tener en cuenta, siempre estamos aprendiendo.

Te agradezco enormemente que hayas depositado en mí la confianza para guiarte. Debes saber que yo pasé por esto y hubo un tiempo en que mi autoestima era muy baja. Encontré las respuestas en mí y en muchas personas que habían pasado por el mismo



camino. Espero ayudarte como a mí me ayudaron. El entusiasmo por conocerse a uno mismo, aceptarse y amarse es contagioso...

¡Enhorabuena! tal vez no lo notes todavía pero acabas de darle un vuelco a tu vida.

Capítulos

ENAMÓRATE DE TU VIDA.....	2
BIENVENIDA / O.....	2
1-AMARTE VA A CAMBIAR TU VIDA.....	4
Ejercicio 1.....	4
Ejemplo de lista:.....	5
2-NO TE CONOCES, NO TE VALORAS.....	6
Ejercicio 1.....	6
Ejemplo de cómo me veo.....	7
Ejercicio 2.....	7
Ejemplo de D.A.F.O.....	7
3- GESTIONA TUS EMOCIONES Y SUÉLTALAS.....	8
Ejercicio 1.....	8
Ejemplo de injusticia.....	9
Ejemplo de canciones que puede ayudarte.....	9
4-HABLATE BIEN.....	10
Ejercicio 1.....	10
Ejercicio 2.....	10
Ejercicio 3.....	11
5-SÉ SINCERO CONTIGO Y CON LOS DEMÁS.....	12
Ejercicio 1.....	12
Ejercicio 2.....	12
6- TOMA DECISIONES.....	13
Ejercicio 1.....	13
Ejercicio 2.....	14
7-HAZ LO QUE AMAS.....	15
Ejercicio 1.....	15
8-DESPEDIDA.....	15
LISTA DE LECTURAS RECOMENDADAS.....	16
(BIBLIOGRAFÍAS ÚTILES).....	16



1-AMARTE VA A CAMBIAR TU VIDA

La falta de autoestima está detrás de la mayoría de los problemas que surgen en nuestra vida y en no saber cómo afrontarlos.

Una autoestima baja afecta a tus relaciones personales y laborales.

Nos lleva a vivir relaciones de dependencia y relaciones tóxicas tanto en nuestra vida afectiva como en el trabajo.

Si no te amas no te valoras y te alejas de lo que deseas.

Cuando alguien se valora y reconoce su talento es capaz de contagiar esa sensación a los que le rodean.

La vida no es cómo es, sino cómo decidimos verla. La percepción que tenemos de lo que nos rodea y de nosotros mismos influye en nuestras experiencias.

Somos lo que percibimos que somos pero nuestra percepción puede estar equivocada y sesgada.

Si queremos cambiar nuestra vida tenemos que cambiar nuestra percepción de nosotros y del mundo.

Ejercicio 1

Haz una lista de sueños y luego vamos a transformarla en una lista de objetivos y necesidades.

Tienes que ser totalmente sincero/a contigo y hacer una lista real de lo que realmente deseas que pase en tu vida.

Los sueños son metas a medio o largo plazo pero los objetivos tienen fecha. Un sueño puede estar compuesto de varios objetivos.

Las necesidades son aquello que deseas atraer a tu vida para cumplir tus sueños o sentirte bien y cómodo contigo y mejorar tu vida.



Ejemplo de lista:

Sueños: Ascender en el trabajo como supervisor de equipo

Necesidades:

Formarme en gestión de equipos o habilidades.

Encontrar tiempo para formarme y días de vacaciones para descansar y desconectar.

Objetivos:

Apuntarme a una formación de gestión de equipos antes de dos meses.

Pedir unos días de vacaciones para desconectar y planificar cambios.



2-NO TE CONOCES, NO TE VALORAS

y no sabes qué te motiva.

Llevas mucho tiempo postergando tus necesidades y escondiendo lo que consideras son defectos o debilidades que te hacen sentir inseguro.

Lo que escondes y no reconoces en ti, tus rarezas y particularidades es lo que va a llevarte a triunfar, lo que te hará brillar.

Asume tu sombra y tus rarezas y podrás sacarles partido.

Muchas personas han triunfado gracias a asumir lo que les hace distintos.

En el fondo, debilidades y fortalezas son una oportunidad para crecer y comprenderlas.

Ejercicio 1

Dedica cada día cinco minutos a mirarte al espejo para reconciliarte con tu imagen. Encuentra al menos (seguro que hay más) tres cosas que te parezcan hermosas.

No se trata sólo del físico, podemos valorar todo lo que tu rostro o tu cuerpo transmite sobre tu forma de ser y personalidad. El ejercicio no consiste en mirar sólo el color de los ojos sino en ver qué transmite tu mirada.

El ejercicio pretende que te familiarices contigo, incluso puedes hablarte y decirte qué es lo hermoso que has encontrado en ti.

Realiza este ejercicio cada día y sé sincero.

El objetivo no es sólo descubrir la belleza física e interior que no ves sino dejar de focalizarte en lo que consideras negativo para que al final no tenga importancia.



Ejemplo de cómo me veo

Mi cabello se ve sano y se ondula de una forma que me favorece mucho.

Mi rostro tiene una forma agradable y transmite serenidad.

Mi mirada es sincera y limpia.

Mi boca es sensual y tiene una bonita sonrisa que dice de mí que soy una persona simpática y afable.

Ejercicio 2

Definir lo que tú crees que son debilidades y qué fortalezas. Recuerda que algunas de ellas pueden incluso cambiar de lado y si sabemos potenciarlas y darles la vuelta, conseguir que una debilidad sea una fortaleza.

Ejemplo de D.A.F.O

DEBILIDADES

Me cuesta concentrarme
Soy muy tímido
Soy distante
No sé mandar (o eso crees)
Soy obsesivo

FORTALEZAS

Soy muy creativo
He leído mucho y he aprendido
Soy una persona generosa
Trabajo bien en equipo
Soy muy ordenado



3- GESTIONA TUS EMOCIONES Y SUÉLTALAS

No hay emociones positivas o negativas porque todas ellas son un aprendizaje.

Si no las reconocemos, aceptamos y gestionamos, las emociones nos acaban haciendo daño y provocando malestar físico. La forma de hacerlo es gestionando emociones.

Aceptar no es resignarse, es adaptarse y cambiar por dentro para que el entorno cambie.

Pasos para gestionar las emociones:

RECONOCER

COMPRENDER

ACEPTAR

SOLTAR

AGRADECER

Cada emoción gestionada es una oportunidad aprovechada de aprendizaje que nos lleva superar un obstáculo.

Con nuestra propia autoimagen pasa lo mismo. Tenemos que aceptarnos para empezar a ver lo positivo que tenemos y gestionar lo que creemos que es negativo.

Para soltar debemos perdonarnos y dejar de culparnos, asumir los errores del pasado y darnos cuenta de que lo hicimos lo mejor posible dada nuestra experiencia y conocimientos.

Si no soltamos el pasado y extraemos aprendizaje de él, lo continuamos repitiendo.

Ejercicio 1

Se trata de un divertido ejercicio para reescribir el pasado en positivo.

Haremos una lista de situaciones vividas en las que nos hemos sentido tristes, dolidos, maltratados por la vida, víctimas de una injusticia, rabiosos por no tener lo que merecemos y veremos cómo las has superado.



Al lado, explicaremos esas mismas situaciones con humor. Como si hiciéramos un monólogo para que otros rían.

Te puede ayudar acompañar cada situación de una canción divertida o motivadora para que te ayude a cambiar la sensación ligada a ese pasado y ver lo que se repite en cada situación. Para que puedas quitar hierro al dolor y convertirlo en algo que te haga reír.

Ejemplo de injusticia

Me echaron del trabajo me sentí perdido, triste, humillado, preocupado por cómo iba a pagar el alquiler y si iba a encontrar otro trabajo como este.

Versión cómica: Me había puesto mi mejor camisa pero no sirvió de nada. Mi jefe, que seguro que se había comido un par de donuts antes (siempre los come mientras critica que los demás no hacen nada) me dijo que «aquel lugar ya no era para mí» y yo me iba sintiendo cada vez más pequeño en la silla hasta que me caí dentro de uno de mis zapatos y me quedé perdido una hora.

(esto es un ejemplo, cada uno lo vive como puede y tiene su sentido del humor).

Ejemplo de canciones que puede ayudarte

- Respect, Aretha Franklin
- Beautiful day, Michael Bublé
- Now that we are free, BSO Gladiator



4-HABLATE BIEN

El lenguaje que utilizas cambia tu vida.

Tu vida es el resultado del diálogo interno que mantienes contigo.

Anota qué palabras usas para ti y para otros y reflexiona acerca del lenguaje que utilizas durante todo el día.

¿Te gustaría que tu mejor amigo/a te hablara de esa forma?

¿Qué pensarías o sentirías si los que te rodean te hablaran siempre como tú te hablas?

Cada vez que te hablas con desprecio, una parte de ti cree que se lo merece y da crédito a tus palabras.

RECONOCE TUS PENSAMIENTOS Y LAS CREENCIAS

Las creencias limitantes son percepciones de la realidad erróneas que nos impiden crecer y evolucionar.

Ejercicio 1

Apunta tus pensamientos en una lista y luego pregúntate si son reales y por qué. Cuestionate lo que crees, lo que ha sido dogma hasta ahora en tu vida. Apunta cuándo se ha cumplido y cuándo no.

A VECES SOMOS TÓXICOS PARA NOSOTROS MISMOS

Ejercicio 2

Conviértelo en afirmaciones positivas : Hay muchas que podemos encontrar en las redes sociales y en los libros pero lo ideal es construir las propias.

Ejemplo de afirmaciones positivas:

MEREZCO LO MEJOR

SOY UNA PERSONA CON MUCHO TALENTO

ME AMO Y ME ACEPTO

Convierte estas afirmaciones en tu mantra diario para integrarlas en tu vida. (Busca un mantra que te atraiga, una frase en un libro que te guste).



Ejercicio 3

Haz un ayuno de reproches, no te quejes, no te hables mal. Mantente firme 21 días sin decirte nada desagradable.

Cada vez que te encuentres diciéndote algo desagradable o quejándote, vuelve a empezar. Será un buen entrenamiento para disciplinarnos y cambiar nuestra forma de pensar y por tanto de sentir.



5-SÉ SINCERO CONTIGO Y CON LOS DEMÁS

Encuentra tu coherencia.

Cuando dices en voz alta lo que sientes estás declarando lo que estás dispuesto a tolerar en tu vida y lo que no.

Atrévete a decir en voz alta lo que crees que mereces y lo que no.

Di lo que sientes y lo que te disgusta.

Comunica quién eres y deja de avergonzarte de lo que sueñas y deseas.

Es el resultado de haber escuchado lo que deseas y hacerte caso... Escúchate siempre, tienes mucho que decirte a ti mismo/a

PROCLAMA TUS DESEOS Y NECESIDADES

Ejercicio 1

Escríbete una carta pidiéndote perdón por todo lo que te has reprochado hasta ahora.

Se trata de reconciliarte contigo mismo y cerrar heridas.

Date cuenta de que tus errores han sido necesarios para llegar hasta aquí y comprender lo que tenías que aprender

Discúlpate por no haber sido comprensivo/a contigo.

Pide perdón por el lenguaje que has usado para hablarte y todo el placer y paz interior que te has negado hasta ahora.

Pide perdón por haberte exigido tanto, por haberte reclamado ser perfecto/a.

Ejercicio 2

Cuando vayas por la calle o en cualquier situación en la que tengas un momento (busca momentos para ello) analiza cómo te mueves y cuál es tu postura. Si caminas con la cabeza baja, encorvado, con los hombros hacia delante... ponte recto y erguido. Levanta la cabeza y mira a las personas a los ojos, siente tu poder. Practica esta postura centrando tu fuerza en el abdomen y siente cómo tu emoción cambia.



6- TOMA DECISIONES

Eres responsable de tu vida. Deja de culpar a los demás.

Cuando culpas a la vida y a otras personas de lo que te pasa, te arrebatas el poder de cambiarlo.

No tienes que satisfacer a nadie ni encajar en ningún sitio.

Deja de sentirte víctima y toma las riendas de tu vida.

No cedas tu poder

Toma decisiones poderosas.

El responsable de hacer cambios en tu vida eres tú. No delegues en nadie ese trabajo.

Tu vida es el resultado de las decisiones que tomas.

Toma decisiones que te hagan sentir feliz y cómodo.

Déjate espacio para vivir y sentir.

Analiza todo lo que haces para saber si te hace sentir como mereces.

¿Dónde pones el foco en tu vida?

Dí que NO si realmente no te apetece.

Di que SÍ si te hace ilusión aunque creas que no va contigo.

Ejercicio 1

Revisa cada gesto y cada acto que haces durante el día. Si te hace sentir bien o te denigra, si te hace estar en paz.

No hagas nada para demostrar, encajar, ser aceptado... Actúa desde el amor, si no eres capaz de hacer algo por amor, no lo hagas. Si deseas continuar haciendo algo pero no te hace sentir bien, cambia tu actitud respecto a ello, acepta y aparta la rabia que te supone. Si no puedes soltar esa rabia, no lo hagas.



Ejercicio 2

Pregúntate para qué haces cada cosa que haces cada día. Borra hábitos y rutinas que te fastidian y te hacen sentir mal, de verdad (no hablo de todo aquello que debemos hacer para vivir, hablo de aquello que nos sentimos obligados a hacer para encajar en la sociedad y en el papel que nosotros mismos nos hemos asignado en ella).

Déjate espacio para sentir lo que deseas. No importa qué te dicen los demás sino lo que sientes tú.

Descubre a qué dices que no y a qué le das valor, dónde pones el foco en tu vida. Elimina de tu vida lo que no te favorece ni te hace sentir bien. Analiza por qué y las emociones que todo ello esconde.



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 desees, disfruta aprendiendo.

Cuando haces lo que amas, la vida te trae más cosas para amar.

Vive el momento presente y deja que la vida te sorprenda.

Cuando haces lo que amas fluyes con la vida.

Aprende a amar también lo que haces y acepta vivir con amor esas tareas que más te cuestan porque en esa incomodidad hay un aprendizaje.

Confía en ti y en tu capacidad para aprender y compartir tu talento.

Ejercicio 1

Escríbete una carta de amor. Imagina que te has enamorado de ti, que eres tu mejor amigo y estás agradecido, que te admiras. Relata en la carta lo mucho que das y puedes aportar, tus puntos fuertes. Date las gracias y háblate de lo mucho que has superado y aprendido sobre ti, las pruebas de las que has salido victorioso y de cómo has superado las que no.

Esta carta es un regalo que te haces a ti mismo/a para que te acompañe desde ahora para que siempre que necesites recordar lo mucho que vales como ser humano y lo digno de amor que eres.

8-DESPEDIDA



LISTA DE LECTURAS RECOMENDADAS (BIBLIOGRAFÍAS ÚTILES)

- Usted puede sanar su vida, Louise L Hay
- Mis zonas erróneas, Wayne Dyer
- Escucha a tu cuerpo, Lise Borbeau
- Deja de ser tu, Joe Dispenza
- Reinventarse, Mario Alonso Puig
- Eres lo mejor que te ha pasado, quiérete, Mercè Brey
- Vivir con abundancia, Sergio Fernández