

AUTOESTIMA

GUÍA PRÁCTICA CON
EJERCICIOS DE TRABAJO
PERSONAL



ESSENTIAL
CENTROS DE BIENESTAR



“Mi vida es un completo desastre. Desde que tengo uso de razón mi vida ha tenido altas y bajas, y para ser sincero/a más bajas que otra cosa. ¿Qué podría pasar si muero? ¿Serían las personas más felices sin mí?”

¿Te suenan estas frases? ¿Te lo has dicho en más de una ocasión?

Bien, si tu respuesta es sí, estamos hablando de que en algún momento de tu vida has tenido o tienes una baja autoestima.

QUÉ ES EL AUTOESTIMA

Es la percepción que tenemos de nosotros mismos, la forma en que nos juzgamos, y depende de la semejanza que exista entre nuestro “Yo ideal” (Lo que me gustaría ser) y nuestro autoconcepto (Lo que soy). Es algo cambiante, puede variar a lo largo de nuestra vida.

CÓMO SE CONSTRUYE?

Lo cierto es que todas las personas que forman o han formado parte de nuestra vida han participado en esta construcción, desde nuestros padres, profesores del colegio, vecinos, amigos, jefes, compañeros de trabajo, antiguas parejas, hasta nosotros mismos.

Y es que esta última parte, es la interesante, porque somos nosotros mismos los que tenemos el control sobre ella, aunque los demás hayan participado en su construcción, es nuestra intención y actitud la que tiene su control.

En estas páginas que vienen por delante encontrarás el camino hacia la consecución de tu objetivo: “ALCANZAR UNA BUENA AUTOESTIMA”. Aquí te dejo una visión un poco más gráfica de los peldaños que tendremos que ir subiendo para llegar a nuestra meta:



ESSENTIAL
CENTROS DE BIENESTAR



Tener una autoestima sana, significa que tenemos el motor más importante en nuestra vida para poder conseguir aquello que nos propongamos, ya que disponemos de seguridad, confianza en nosotros mismos, afecto, identidad propia y capacidades de competencia y afrontamiento para ir superando las piedras que a lo largo de nuestra vida se vaya interponiendo en nuestro camino.

Cuando esto no ocurre y ésta autoestima está más bien baja, si no nos sentimos competentes ni nos mostramos confianza a nosotros mismos, si no creemos en nosotros, nos va a ser muy complicado conseguir los objetivos que nos propongamos en la vida así como ir apartando piedras de nuestro camino para llegar a ellos. Esto hace que se cree un círculo vicioso, dónde entra en juego los pensamientos negativos ("no voy a ser capaz de lograrlo") ("es que nada me sale bien") y las profecías autocumplidas, (que no son más que creer tan firmemente en que ese pensamiento negativo sucederá que mi actitud me llevará a que suceda), finalmente mi actitud afirmará mi pensamiento negativo, y así una y otra vez.

La autoestima sale a la luz en la manera en que nos hablamos a nosotros mismos, en nuestro lenguaje interno. Puede ser que este diálogo interno ocurra por hechos anteriores traumáticos (accidente, pérdida de ser querido, pérdida de trabajo, ruptura sentimental, fracaso con un hijo, etc.) que nos hayan afectado especialmente, o puede ser que haya ciertos mensajes que los llevemos pegados a la frente desde pequeños y no hayamos conseguido deshacernos de ellos.

Así, en nuestro día a día se suceden cosas positivas y negativas para nosotros, dónde las negativas eclipsan a las positivas. La frustración, la crítica que recibimos de nosotros mismos y de los demás nos taladran la cabeza y hacen que tengamos más facilidad para traer a la mente estos mensajes, y que se nos haga un mundo, poder recuperar todos los hechos y mensajes positivos que nos lanzamos en las diferentes situaciones.

EJERCICIO 1: ¿QUÉ MENSAJES POSITIVOS Y QUE MENSAJES NEGATIVOS ME MANDO A MI MISMO/A?

En este ejercicio tendrás que colocar en cada una de las líneas los mensajes negativos en primer lugar y los positivos en segundo lugar, señala con un + o - si es mensaje positivo o negativo.

Ej: Nada me sale bien

Esos mensajes que nos lanzamos son valoraciones que hacemos de la situación en la que nos encontramos, creencias generales acerca de nuestro desempeño en un determinada tarea basados en.... ¡eso es! ... ¿En qué te estás basando para afirmar esos pensamientos?

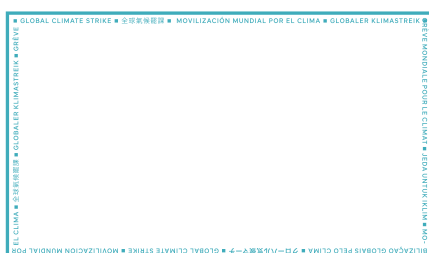
Sigamos practicando...

Imagina que eres un investigador y que esos mensajes (pensamientos) que te lanzas son hipótesis que tenemos que comprobar. Como buen investigador debes de encontrar pruebas (Hechos, mensajes que te hayan dicho) a favor (que afirmen ese mensaje) y en contra (que lo contradigan). Y en función de lo que te salga, con que evidencia puedes afirmar ese pensamiento. Recuerda que para poder afirmarlo, deberán de prevalecer las pruebas a favor, en caso contrario, ese pensamiento de destruiría por falta de pruebas. Para cada uno de esos mensajes negativos que te lanzas a tí mismo, escribe pruebas a favor y en contra. “Quizás te sorprenda el resultado”;

Mensaje 1: “Nada me sale bien”

PRUEBAS A FAVOR

PRUEBAS EN CONTRA



ESSENTIAL
CENTROS DE BIENESTAR

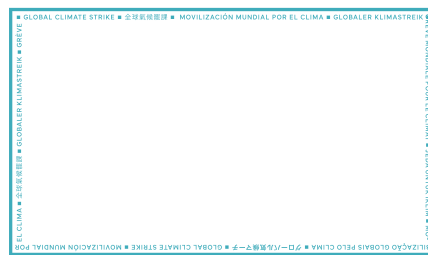


Coge un folio en blanco y realiza este “experimento” con todos tus pensamientos, finalmente contabiliza las pruebas que tienes a favor y en contra de ese pensamiento. Probablemente te darás cuenta de que tienes más evidencia en contra, datos más fiables y precisos que te harán darte cuenta de que ese pensamiento es algo sobrevalorado, y que no es la situación en sí sino el pensamiento el que crea ese malestar.

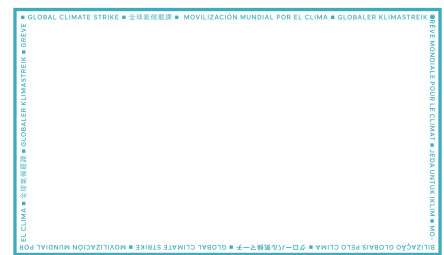
Ahora haz lo mismo con los mensajes positivos que te lanzas a ti mismo/a:

Ej: Lo he hecho otras veces

PRUEBAS A FAVOR



PRUEBAS EN CONTRA



¿Y bien? Habrás podido comprobar que cuando se trata de mensajes positivos aunque nos cueste más trabajo traerlos a la mente, una vez que los tenemos, suele haber una goleada de pruebas a favor, porque estos pensamientos si se basan en evidencias, en hechos pasados que ocurrieron, logros que conseguiste, en felicitaciones que recibiste por ello, en el reconocimiento por parte de los demás y de ti mismo/a.

Esto quiere decir que tienes muchas fortalezas (puntos fuertes que poseemos y que nos son de grata ayuda en nuestro día a día), las cuales están olvidadas por no darle la importancia que realmente merecen o tapadas por esas críticas y frustraciones que no te dejan verlas.

El siguiente paso que vamos a dar es: darle a esas fortalezas el peso que tienen en nuestro interior y que nos ayudará a ir venciendo obstáculos y acercándonos a nuestra META

EJERCICIO 2:

En primer lugar, elabora una lista de elogios que hayas recibido de otras personas:

Elogios:

1. Eres muy simpático/a
2. Me gusta hablar contigo
3.

A continuación vamos a identificar algunos de los logros que has conseguido en tu vida:

Logros:

1. Ayudé a un amigo en un mal momento
2. Conseguí el trabajo que deseaba
3.

Y por último, y aún más importante nombra todas y cada una de las fortalezas que tienes, ayúdate de los logros conseguidos y de los elogios que has recibido por parte de tu entorno:

Fortalezas:

1. Sé escuchar
2. Soy persistente
3.

Tómate tu tiempo, no es tarea fácil identificar nuestras fortalezas, puede que necesites varios días para ir haciendo y completando estos ejercicios, a medida que vayas avanzando en la semana puedes ir anotando en tu ebook de autoestima aquellos elogios, logros o fortalezas que han resaltado en cada momento.

Párate a reflexionar sobre este ejercicio, puede ser que marque un antes y un después en cuanto a la percepción que tienes sobre ti mismo/a.

¿Cuánto te crees esos elogios, de un 0 a 100%? y ¿qué pasaría si esos elogios en lugar de creerlos a medio gas, te los creyeras en su totalidad (100%)? ¿Cómo cambiaría eso en tu vida? ¿Habría algo que se modificaría? ¿Dejarías un poco atrás esas críticas para sacar a la luz tus fortalezas?

Después de este tiempo a la sombra, igual se merecen un poco de vidilla, dale aquello que necesitan, respeto, confianza y apoyo:

- Respeta su lugar, forman parte de ti, déjalas que vivan contigo.
- Confianza, deja que te demuestren que saben hacerlo.
- Apoyo, de vez en cuando muéstrale tu reconocimiento. Y qué mejor forma de hacerlo de dándote algún caprichito de vez en cuando, o felicitándote por lo bien que lo has hecho.





¿HAS OÍDO HABLAR ALGUNA VEZ DE LA CAJA DE AUTORREGALOS?

Es un ejercicio muy sencillo cuyo objetivo consiste en autocuidarnos a nosotros mismos, mimándonos un poquito para conseguir aumentar nuestra autoestima.

Piensa en aquellas cosas que te hacen sentir bien, no tiene por qué tratarse de objetos materiales, pueden ser pequeños detalles que te procuren bienestar en tu día a día (Ej: caminar por el lugar que tanto te gusta, darte una ducha relajante, hacer algo de ejercicio, hablar con esa persona que tan bien te hace sentir, cuidar tu cuerpo y tu salud, mensajes positivos para empezar con buen pie el día, etc).

Una vez que tengas tu lista elaborada de esas “cosas que te hacen sentir bien” vamos al siguiente paso. Ahora entrará en juego tu creatividad, escribe en un trozo de papel, cartulina, pergamino, o cualquier material que te guste y que se te ocurra para escribir cada uno de los “autorregalos” que has apuntado en tu lista. Búscate una cajita bonita, que te procure paz y tranquilidad, para guardarlos.

Y ahora sí viene la mejor parte, cada mañana, al levantarte, coge uno de los papelitos de la caja al azar y date ese capricho. RECUERDA: ¡No tires los papeles, te servirán para otra vez! Igualmente si se te van ocurriendo más regalitos que te puedes dar, puedes ir redactando y metiéndolos en tu cajita.

¿CÓMO PUEDE INFLUIR MI AUTOESTIMA EN MI FORMA DE PENSAR?

A veces tenemos una forma de pensar, de llegar a ciertas conclusiones que afecta a nuestra autoestima de una manera negativa. Y te preguntarás cómo ocurre esto, pues bien aquí tienes algunos de los “caminos” que utilizamos para llegar a esta forma de pensar que llega a ser “destructiva” para nuestro bienestar emocional:



☐ **Utilizando un filtro mental** que “engancha” lo negativo y deja pasar lo positivo. Esto es lo que comentábamos más arriba de que “lo malo” eclipsa a “lo bueno”, esto ocurre porque realmente los eventos, situaciones, hechos o críticas negativas pesan más cognitivamente y nos cuesta menos trabajo recordarlo. Ej: En una comida con amigos, al día siguiente le preguntan al anfitrión y éste comenta “Fue horroroso, llovía mucho, fue un desastre, a nadie le gusto mi comida”; en realidad fue un chaparrón verano (no duró más de 5 minutos), vino bien para refrescar el ambiente, y nadie se quejó de la comida.

☐ **Utilizar palabras como** “debería” “no debería” “tengo que” “hace falta”. Estos imperativos dan la sensación de que el control de lo que hacer/ o no hacer no lo tienes tú, sino que es algo externo que escapa de nuestras manos, y que se nos impone de una manera autoritaria. Podemos cambiar esos términos por otros más livianos como “Yo elijo hacer...” “Yo decido...”.

☐ **Colgarse una etiqueta** “soy un inútil”, “todo me sale mal”. Se trata de una distorsión cognitiva, “sobregeneralización”, en la que damos por hecho algo sin tener evidencia de que esto ha sido así, generalizamos una situación, un error que cualquier puede cometer, a el resto de situaciones. Las palabras “siempre” “nunca” “todo” “nada” como términos absolutos nos hacen sentir anclados a un presente perpetuo dónde no nos damos la oportunidad de poder cometer errores y modificar en el futuro. Podemos cambiar estas palabras por “he cometido un error”, “hoy no era mi día”, “la próxima vez será mejor”.

☐ **Autoinculparse**, “Todo es culpa mía”. ¿Te suena esta frase? La bendita culpa, ese sentimiento desagradable que nace del deber, “Debería haber hecho esto, o no debí hacer aquello”; es una condena que te pones a ti mismo, y ojo con ella, es uno de los sentimientos más complicados para deshacernos de ella. La culpa nos hace entrar en un círculo vicioso dónde nos quedamos paralizados sin saber qué hacer ni buscar soluciones adaptativas al problema que se presenta, esto dará lugar a un sentimiento de lamento, de sentirnos mal por no haber hecho nada por solucionarlo, y nuevamente aparecerá la culpa.

Te pongo el siguiente ejemplo para que puedas ver lo absurdo de este sentimiento en personas con baja autoestima. Ej: “es mi culpa debería haber sabido que iba a llover”, llega un fin de semana que pronostica buen tiempo (agosto) y decides invitar a tus amigos y familia por tu cumpleaños en tu terraza, preparas todo el festín, y al poco de comenzar la celebración, ¡pum! cae un chaparrón, la típica tormenta de verano complicada de pronosticar. ¿Qué papel desempeñas tú en esa situación? ¿Acaso tú has decidido que lloviera? ¿Has controlado el tiempo para que eso ocurriera? ¿Podías saber que eso iba a ocurrir?..





Pues bien tienen dos opciones: autoinculparse y castigarte por no haber pensado que llovía, o invitar a tus amigos a pasar a la casa, esperar que pase el chaparrón y continuar con la fiesta dentro o fuera ¿Qué más da? ¡Lo importante no es dónde sino con quién!

Lo que quiero que veas en esta situación, es que no es "tu culpa" no haber pensado que podría llover, y que si caes en esta condena a ti mismo/a no vas a poner en marcha soluciones alternativas para salir airoso de la situación.

¿A DÓNDE QUEREMOS LLEGAR CON TODO ESTO? AUTOCRÍTICA

AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA

"Soy débil" "Soy un fracasado/a"

"Trataré de hacerlo mejor la próxima vez"

Frases negativas sobre nuestros actos, insultos que nos lanzamos a nosotros mismos

Voz interior que nos juzga y nos ataca. Diálogo interno entre lo que he hecho y lo que debería haber hecho.

Disminuye la motivación y aumenta el miedo al fracaso

Manera negativa de juzgarse uno mismo, sin tener en cuenta nuestros defectos y limitaciones

Visión Negativa de si mismo :/

AUTOCRÍTICA CONSTRUCTIVA

"Trataré de hacerlo mejor la próxima vez"

Frases "críticas" y "constructivas" que nos lanzamos a nosotros mismos

Nos ayuda a conocernos mejor, mejorar nuestras HH, nuestras relaciones, etc

Supone una forma de crecimiento y superación personal. Aumenta la autoestima

Asumimos nuestros propios errores para poder corregirlos

Visión positiva de uno mismo :)



EJERCICIO 3: CAMBIA CRÍTICA DESTRUCTIVA A CONSTRUCTIVA

AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA

Ej: Voy a ser el mejor del mundo

AUTOCRÍTICA CONSTRUCTIVA

Ej: Voy a ser mi mejor versión

Si te fijas, se trata de marcarse objetivos realistas, no ponerte metas idílicas a las cuales es complicado llegar. La diferencia entre ambos tipos está en el sentimiento resultante y la conducta que le sigue como consecuencia (en la constructiva nos permitimos equivocarnos, y aprender de ella).

Quizás a veces deberíamos de escucharnos a nosotros mismo, escuchar esa voz que tenemos en nuestro interior, que nos dice nuestro cuerpo, y nos daríamos cuenta del maltrato innecesario que nos hacemos a nosotros mismo.

Viéndolo de esta manera, igual si decidimos dejar de castigarnos con el látigo de la autocrítica negativa que nos hace quedarnos quietos con sentimientos negativos (culpa y la vergüenza) comenzaremos a aceptar el error como aprendizaje y camino hacia la superación. Podemos tomar dos caminos cuando nos criticamos a nosotros mismos: "Hundirnos aún más, o luchar para la salir a la superficie".

Te presento una situación:

"En el trabajo eres el responsable de estar pendiente de una fecha para presentar un informe para acceder a un servicio de un concurso público de un ayuntamiento cercano. La semana pasada se publicó a fecha y los últimos días se te ha olvidado mirarlo, hoy te acuerdas de comprobarlo y resulta que el plazo finaliza mañana. Quedan 24 horas"

¿Qué piensas? ¿Qué ha sido lo primero que has pensado?

Si la crítica que haces es destructiva seguramente habrás pensado: "madre mía, que desastre soy, me van a despedir, como se me ha podido olvidar"

En cambio si esa crítica es constructiva, te quedarás con la última frase, y es que querido amigo/a: "aún quedan 24 horas", "la próxima vez pondré una alarma para que no me vuelva a ocurrir".

Piensa que "La persona más influenciable con la que hablarás el resto del día eres tú, ten cuidado entonces con lo que te dices a ti mismo" (Zig Ziglar).



ESSENTIAL
CENTROS DE BIENESTAR



¿Y QUÉ ME DICES DEL MIEDO?

El miedo es una de las 5 emociones básicas que tenemos las personas. ¿Qué nos pasa cuando tenemos miedo? Te dan ganas de salir corriendo, a veces consigues hacerlo y otras veces te sientes paralizado/a, sientes como todo tu cuerpo se queda inmóvil y no te deja avanzar, tan ni siquiera ser capaz de echar un pie delante de otro.

¿Sabías que cuánto más te empeñas en evitar tus miedos, más grandes y potentes los haces?

La evitación, ese mecanismo que ponemos en marcha cuando nos algo nos aterroriza, al inicio puede ser la solución a tu problema, pero pensar esto es un error, porque se acabará convirtiendo en el motor del problema, que hace que se siga manteniendo y que no consigas deshacerte de él.

Recuperamos una frase del gran Nelson Mandela que dice “No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo”.

Y efectivamente, esa evitación que realizamos en un primer momento nos puede aliviar en el momento, para después pasar a despertar sentimientos de inseguridad, malestar e incluso ansiedad. Y es a esa ansiedad a lo que realmente nos estamos enfrentando, la sensación horrorosa que recorre tu cuerpo con tan sólo el hecho de pensar en exponerme a la situación que tanto temes.

¿Qué podemos hacer para superar nuestros miedos?

El primer paso es aceptarlo, ser consciente de que esas sensaciones que se producen en tu cuerpo son normales ante esa situación. No alarmarse, ni asustarse, se trata de dejarlas estar y dejarlas ir.

Los miedos se afrontan enfrentándose a ellos, encontrarnos en esa situación que tememos e intentar mandarnos mensajes positivos para salir a flote, para normalizar la situación, y alentarnos para ser capaces de superarla. Comprender que hay ocasiones en las que puedo fallar, puede no salirme del todo bien, los errores existen y tienen un valor funcional; darnos la oportunidad de poder aprender.

Te propongo un ejercicio...



AUTOINSTRUCCIONES CONSTRUCTIVAS

Se trata de cambiar los pensamientos negativos que nos crean ansiedad “No lo voy a conseguir” “No voy a ser capaz”, “Yo no puedo hacerlo”, por otros pensamientos que nos AYUDEN a afrontar la situación de una forma más adaptativa.

Las autoinstrucciones positivas son mensajes positivos que nos mandamos a nosotros mismos cuando nos enfrentamos a una situación que nos frustra o nos produce miedo, o ante un reto; “Puedo hacerlo”, “Voy a ser capaz”.

Son frases eficaces y adaptativas que te orientarán a resolver el problema, con un grado de exigencia moderado, y teniendo en cuenta que el error puede pasar, y si ocurre no es acarrea consecuencias tan devastadoras como antes tenías metidas en tu cabeza. Las autoinstrucciones además de guiar tus actos de una forma más adaptativa de cara a la solución de la situación, también disminuirán considerable tu malestar emocional, y todo esto en su conjunto hará que estés más cerca de conseguir tu objetivo, y poder hacerle frente a esas situaciones temidas.

Aquí te dejo una tabla con algunos ejemplos para que elabores tus propias autoinstrucciones positivas, que te servirán para ir avanzando en tu escalera personal hacia tu meta deseada. Sería interesante que fueras capaz de elaborar cuántas más mejor, no es necesario que lo hagas en este momento, puedes dedicarle unos días e ir añadiendo mensajes positivos en tu tabla a medida que se te vayan ocurriendo.

Te recomiendo que al menos al inicio, si lo consideras necesario y te apetece hacerlo, elabores esta propia tabla en un folio y la lleves siempre contigo, en el bolsillo, cartera o bolso, o si te apetece pegarlo al frigorífico o en algún sitio de tu casa dónde lo veas con frecuencia.

¿CÓMO CONSEGUIR UNA AUTOESTIMA SANA?

Volviendo al inicio de este ebook, a la imagen de la escalera ¿la recuerdas?, pues bien te voy a resumir lo que tienes que hacer para conseguir una autoestima sana en dos palabras: autoconocimiento, autoaceptación.



ESSENTIAL
CENTROS DE BIENESTAR



★ **AUTOCONOCIMIENTO:** consiste en tratarnos a nosotros mismos. Si logramos hacerlo podremos cortar de raíz esos caminos tan rápidos que toma nuestra mente y que nos hacen daño:

- ☐ Sobregeneralización: Todo lo hago mal
- ☐ Magnificación: Es lo peor hacerlo mal
- ☐ Etiquetas globales: Soy un inútil
- ☐ Autoinculparse: Todo es por mi culpa

★ **AUTOACEPTACIÓN:** querernos tal y como somos incondicionalmente, aceptando nuestros defectos y virtudes.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

¿Has escuchado hablar de la autocompasión? Consiste en Modificar la forma en que nos tratamos y nos hablamos a nosotros mismos.

“Cuando no te quieras tú, quién te va a querer” ¿Te resulta familiar? Seguro que te la habrán dicho en alguna ocasión, y la realidad es que es así.

Pues bien de eso trata la autocompasión, en hablarte, cuidarte y mimarte a tí mismo, haciéndolo de una forma amable, reconociendo lo que tenemos en común con otras personas, dejando a un lado el sentirnos los más desdichados del mundo y pensar que hay otras personas en situaciones similares, mejores o peores.

Es fundamental ser conscientes de nuestras limitaciones y ACEPTARLAS. Y gestionar nuestras posibilidades para conseguir los objetivos que nos propongamos, valorar aquellas cosas que nos gustan hacer y no dejar de hacerlas porque lo que nos gusta, lo que nos hace sentir bien y feliz, eso es lo que no debemos dejar escapar.

Si te das cuenta todas las palabras que tienen peso y poder sobre nosotros para hacernos sentir mejor o peor llevan por delante el prefijo “auto”, que quiere decir propio, con lo cual la herramienta más importante que tenemos que utilizar somos nosotros mismos, es fundamental la actitud que tengamos frente a las adversidades.



¿VIENES CON LAS PILAS DESCARGADAS O TE LAS HAN DESCARGADO?

Esta expresión que utilizamos para referirnos a si tenemos esa energía interior, o si nos sentimos agotados porque nos hemos o nos han consumido esa energía es una expresión muy cierta. Y es que todos y cada uno de nosotros tenemos una energía vital interna, que varía en función de nuestra alimentación, de si hacemos ejercicio físico, del estrés al que estamos sometido, del trabajo que tenemos, de las personas con las que nos relacionamos, de nuestras experiencias, etc.

Hay conversaciones que nos hacen sentirnos mal e incómodos/as y que no tenemos más remedio que participar, podemos identificarlas y aprender a enfocarlas de otra forma más adaptativa para nosotros. Igualmente hay lugares que nos recargan las pilas y no llenan de energía cada que vez que pasamos por allí, y otros por lo que preferimos no pasar porque nos hacen sentir mal. Es importante saber identificar que nos proporciona cada cosa para aprender a relacionarnos con ello.

En el siguiente ejercicio te propongo que identifies las situaciones, experiencias, emociones, conversaciones, personas que te cargan y te descargan las pilas. Y te preguntarás ¿Qué tiene que ver esto con tu autoestima?

Pues tiene mucho que ver, porque cuando nuestra batería interior se descarga nuestra autoestima se ve amenazada, nos retraemos, nos dejamos de relacionar con los demás positivamente, y empezamos a pensar negativamente.

Completa la siguiente tabla identificando las experiencias, conversaciones y lugares que te cargan y te descargan las pilas.

EXPERIENCIAS

CONVERSACIONES

LUGARES



ESSENTIAL
CENTROS DE BIENESTAR



Una vez tengas tu tabla de batería completada, RECUERDA: Habrá situaciones, conversaciones y lugares en los que no puedas evitar encontrarte, "Identifícalos y aprende a gestionarlos"; por otro lado, habrá experiencias, lugares, conversaciones o personas dónde te sientas muy cómodo/a y te recarguen las pilas, "Búscalos, acude más a menudo, recárgate de energía y a por todas"

Así que date un subidón de Autoestima, no dejes que las exigencias y autocrítica destructiva sigan entrando en tu vida como si fuera la suya, ciérrales la puerta para darle paso a la autocomplacencia y la autoaceptación. Disfruta de las pequeñas cosas, valora el tiempo que llevas y el que resta , exprime los buenos momentos, saborea cada segundo que pasas con todas y cada una de esas personas importantes en tu vida, y por supuesto contigo mismo/a, QUIÉRETE, CUIDATE Y RESPETATE. El primer paso para hacerlo es confiar en ti.

ESSENTIAL CENTROS DE BIENESTAR



ESSENTIAL
CENTROS DE BIENESTAR