



MI AUTOESTIMA

“Usted mismo, tanto como cualquier otro en el universo entero, merece su amor y afecto” (Buda)

La autoestima es *“la disposición a considerarse competente para hacer frente al los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”* (Nathaniel Branden). Una autoestima saludable te ayudará a superar los rechazos que puedas sufrir en tu vida, te protegerá y ayudará a enfrentarte al miedo y las incertidumbres y te motivará a luchar por tus metas.

La autoestima permite aceptar tus **debilidades y fortalezas**, haciendo que seas una persona única y valiosa tal y cómo eres

Por otro lado, **no estar a gusto siendo quién eres o no confiar en tus capacidades tiene sus consecuencias**. Tienes una autoestima saludable si no te comparas, si expresas tus opiniones, si aceptas tus fortalezas y reconoces tus debilidades.



La autoestima no depende de lo que consigues, sino de lo que intentas.

Uno de los grandes enemigos de la autoestima es, sencillamente, no hacer nada.

Para tener una autoestima saludable es conveniente conocerse en profundidad, convertirse en el mejor amigo de nosotros mismos, dejarse guiar por nuestros propios valores, aceptarse y aprender a perdonarse.

CONSEJOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

- **Busca sobre qué experiencias has construido tu autoestima.** Es muy útil buscar su origen y cuestionarte tus creencias.
- **Intenta realizar actividades, cotidianas o extraordinarias, aunque te den miedo.** Simplemente actuando tu autoestima se verá reforzada.
- **Encuentra tus valores y conoce tus fortalezas.** Te marcarán la dirección cuando creas que estás perdido y te darán energía para seguir luchando.
- **Cuestiona tus pensamientos negativos sobre ti.** Empezarán a dejar de tener efecto sobre tu vida.
- **No te compares con los demás.**
- **Acepta que hay cosas que te dan miedo y te hacen sentir vulnerable, pero eso no significa que valgas menos.**
- **Perdónate a ti mismo.** Trátate de la misma manera que tratarías a tu mejor amigo.
- **Empieza a hacer más cosas por los demás,** sin olvidarte de lo que te hace feliz a ti, y también te sentirás mejor contigo mismo.
- **Recuerda que eres responsable de tu vida.**
- **Sé agradecido y sonríe más.**
- **Cuida tu aspecto físico.**
- **Haz ejercicio.**

