

Pasa la autoestima al lado positivo

La transformación de tus
pensamientos y sentimientos I



Vida y Mente Consciente
COACHING Y TERAPIA

Odoná Gregori
VIDA Y MENTE CONSCIENTE



Mejorando Tu Auto-Estíma

La Estima si no se cuida puede dañar seriamente:

¿ Qué es para ti ...

- La Salud:
- La Felicidad:
- El Bienestar:



¿Cómo eres y actúas cuando estás de buen humor?

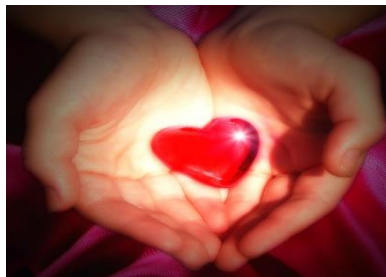
Aumenta Estado de Humor:

Tu

Auto-Percepción:



- * **La autoestima** es una de las fuentes esenciales de la alegría de vivir, permite que nos aceptemos tal y como somos, que nos amemos a nosotros mismos y podamos amar a los demás. Podemos desarrollar la autoestima a lo largo de nuestra vida y un punto importante sobre el quererse es qué si no eres Amor, no puedes proyectarlo a los demás. Tu autoestima la proyectas al exterior a través del Amor. No es Amor, es tu valoración, tu opinión acerca de ti, de tu Ser.



- * **La autoestima** es el resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma a través de su percepción y creencias: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos profesionales y personales, de la riqueza de su vida afectiva. El éxito de uno o varios de estos ámbitos no garantiza la autoestima, sino que ésta es el resultado de un equilibrio entre estos diferentes aspectos. La autoestima es un valor frágil y mutable, que aumenta cuando vivimos respetando nuestro comportamiento y valores y que disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.
- * **La confianza en uno mismo** se da en el interior de la persona, que hace una predicción realista y puntual de que se tienen los recursos necesarios para hacer frente a una situación concreta.
- * **La autoafirmación** es la capacidad de abrirse un hueco entre los demás con firmeza y buenos modos, de hablar claro, de aceptar y rechazar.



- * **La imagen de tí** es lo que la persona percibe acerca de sí misma.
- * **El Yo ideal** es la creencia de lo que la persona cree es lo ideal a través del Yo egóico.
- * **El concepto de Sí Mismo/a** es la visión global: imagen de sí mismo+ yo ideal+ autoestima. El conjunto de los diferentes aspectos de la persona.

Ejercicio N.1:

Haz cada día algo que has estado postergando o te cuesta hacer y escríbelo.

Escucha tu voz interior acerca de las cosas que te dices y por qué no le haces caso.

¡HAZLAS!

[illegible]



Te sentirás: + Lígera/o

- Estresada/o

Mejor contigo al Ser Tú.

No permitas escuchar tu diálogo interno si es negativo

- * ¿Quién te ha transmitido mensajes negativos, destructivos para tu autoestima?

Escribe sus mensajes al comienzo de cada línea.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- * Ahora tacha esos mensajes destructivos con un rotulador, y escribe mensajes positivos que los sustituyan .



Consejos:

1. La postergación:

Paso 1:

Piensa en la tarea o proyecto que estás postergando y que se te esté acumulando, postergar hace que aumente tu trabajo y carga emocional.

Paso 2:

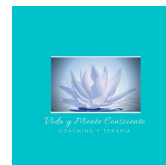
Divídelo en pequeñas tareas para organizarte todo su proceso de realización.

Escribe esas tareas planificándolas con un horario en tu agenda con el tiempo que estimes adecuado.

Paso 3:

Coraje para comenzar con la tarea ;)

¿Qué te dices a ti misma/o y que sientes cuando necesitas coraje para emprender algo? (ánclalo)



Paso 4:

Evita las distracciones que te hacen perder tiempo, establece tiempos cortos de 10-20 minutos en las tareas y lo vas aumentando poco a poco cada vez que cumplas con el tiempo que te has establecido ¡**prémiate**! 😊

¡ TE LO MERECEES!

2. Gratitud:

1. *Muchas veces tomamos las cosas que nos hacen sentir bien por garantizado y no debemos tomarlo así.*
 - Decir "**gracias**" aumenta tu sentimiento de bienestar.
 - **Sentirse agradecido te hará sentir más feliz y más saludable.**

2. *Cuídate y trátate cómo si fueses tu mejor amigo/a.*
 No dejes que te hablen sin dar importancia a tus sentimientos y te hieran.
 Ante un cumplido da las gracias y siéntete orgulloso/a.

Ejercicio N.1:

Durante tres semanas piensa al cabo del día en las cosas o personas por las que te sientes agradecido y son significativas para ti por sus mensajes positivos, escribe quienes son y sus mensajes en la tabla.

PERSONAS	LUGARES	COSAS

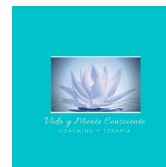
Ejercicio N.2:

Observa tu lista.

¿Quién te lo dió? Di a esas personas cómo te han hecho sentir, algo positivo, igual puedes compartir una cena o alguna actividad con quienes son responsables de hacerte sentir agradecido ;)

Ejercicio N.3:

Escribe cómo te sientes acerca de ello y qué es lo que te aporta.



Atreverse a Ser

Según la importancia de las perturbaciones sufridas durante la educación, un individuo puede llegar a intentar esconder al resto de personas quien es en realidad, por miedo a no ser aceptado. Puede también suceder que no llegue a saber verdaderamente quien es.

Un mejor conocimiento de uno mismo facilita las relaciones con los demás y mejora la autoestima.

En la década de 1960, dos investigadores, Joseph y Harry, propusieron un modelo que denominaron la Ventana de Johari. Este modelo quiere representar la evolución de la comunicación entre dos personas. Puede utilizarse para comprobar la evolución de la autoestima.

A plena Luz

Lo que sé sobre mí y lo
que muestro a los
demás.

La Zona Ciega

Lo que no sé sobre mí,
pero que los demás
conocen.

La Cara Oculta

Lo que sé sobre mí que
escondo a los demás.

El Desconocido

Lo que yo ni los demás
conocemos de mí
(el inconsciente).



Cuando se desarrolla la autoestima, se puede aumentar la abertura en el cuadrante de la **cara oculta**. Esto puede hacerse porque se aumenta la confianza en uno mismo y en los demás.

La **zona ciega** disminuye, pues la apertura a los demás y sus opiniones hace aumentar el conocimiento de uno mismo. Puede suceder también que **El desconocido** disminuye debido a que el inconsciente encuentra cauces de expresión apropiados.

A plena Luz

¿Qué muestras de tí a los demás?

La Zona Ciega

¿Qué podrías preguntar a los que te conocen sobre lo que ven de tí?

La Cara Oculta

¿Qué aspectos ocultos tuyos te gustaría revelar a los demás?

El desconocido

¿Qué te dicen tus sueños? ¿Los escribes?
¿Qué has aprendido conmigo?



Hay cuatro posiciones de vida: tres de ellas revelan perturbaciones en la autoestima:

Describen 4 formas de comprender como nos situamos frente a los demás y que son reflejo directo de nuestro nivel de autoestima, denominadas posiciones de vida, dependen de las imágenes que nos hacemos de nosotros mismos, de los demás y de las relaciones que tenemos con ellos.

1. *No me acepto, pero acepto a los demás (-+)*

Esta posición es resultante de dificultades en la infancia, del modo de educación en exceso permisivo y sobreprotector o demasiado rígido y exigente. Una vez adulto, este individuo no confía en sí mismo ni tampoco en los demás. Admira a los otros y se cree incapaz de hacer lo que ellos hacen. Muy a menudo padece ansiedad y a veces es depresivo.

2. *Me acepto, pero no acepto a los demás (+-)*

Cuando un niño no ha tenido la seguridad y el apoyo necesario para un crecimiento armonioso, y ha debido "luchar para existir", sucede que, una vez adulto, se hace duro y despreciativo hacia los demás. Esto también puede ocurrir cuando al niño no se le han puesto límites con firmeza y a la vez con tacto. Crece entonces "a la buena de Dios" y llega a tratar a los demás como si fuesen esclavos a su servicio. Se trata de una actitud que revela una profunda perturbación de la autoestima.

3. *No me acepto ni acepto a los demás (- -)*

Esta posición refleja una seria falta de autoestima. ¿Esto para qué sirve? ¡De todos modos, me van a engañar! ¡No vale la pena intentarlo! ¡Todos son idiotas! Estas personas almacenan en su interior mucho odio contra el mundo en general. No le ven sentido alguno a su vida. Este comportamiento se trata de una profunda perturbación de la autoestima.

4. *Me acepto, reconozco mi valor y acepto a los demás reconociéndoles el suyo (++)*

Estas personas tienen una autoestima excelente. Su diálogo interior es positivo. Frente a un nuevo reto, su voz interior les dice: "¡Lo vas a conseguir, tú puedes, venga! Para quienes viven esta posición, les es posible vivir plenamente aceptándose con sus sombras y sus luces, siendo capaces de abrirse, de escuchar y de ser realistas.