



Despierta: tu esencia:

El poder del amor propio



UNA GUÍA PRÁCTICA PARA CONSTRUIR BUENOS HÁBITOS
EMOCIONALES Y DESARROLLAR AUTOCONIANZA.

AVISO IMPORTANTE

Este libro es solo para compartir información y fue hecho exclusivamente como un regalo. Hicimos todo lo posible para que esté completo y claro. Además, su contenido corresponde al momento en que se publicó. Úsalo como una guía útil, no como la única fuente definitiva.

Su objetivo es ayudarte a aprender y crecer. Ni el autor ni el grupo de trabajo aseguran que todo sea perfecto, ni se hacen responsables de ningún daño o inconveniente que pueda surgir directa o indirectamente por su uso.

Queda completamente prohibida su reproducción y distribución con fines de lucro. Este libro digital es completamente gratuito y es únicamente para beneficio del comprador/ cliente que lo haya adquirido únicamente a través de
The Pink Bang Shop.

Atte.

Rhéndez García N. D. V.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	5
Capítulo 1 – Encontrarte a ti mismo	9
¿Cómo descubrir quién eres realmente?	11
Otras formas de conocerte mejor	14
Capítulo 2 – Amor propio y esa parte que a veces ocultamos	16
Todo sobre esa parte de ti mismo	18
El lado que casi nadie ve del amor propio	19
Capítulo 3 – Construir tu amor propio paso a paso	21
Limpiar y sanar lo que llevas dentro	21
Ejercicios sencillos para hacer cada día	23
Sentirte bien en cualquier momento	26
Capítulo 4 – Otras formas de fortalecer tu amor propio	28
Libros recomendados sobre el tema	29
Los caminos más rápidos para empezar a amarte	30
El valor de tener orden y limpieza en tu vida	32
Capítulo 5 – Entender y cuidar tu autoestima	34
Cómo sentirte más seguro de ti mismo	35
¿Qué es realmente la autoestima?	37
Formas prácticas para mejorarla	38
Capítulo 6 – Aprender a manejar tus pensamientos y emociones ..	42
Controlar lo que piensas	43
Entender y gestionar lo que sientes	44
Unas palabras sobre lo que crees	45
Capítulo 7 – El gran poder de los hábitos	47
¿Cómo funciona nuestra mente por dentro?	48
Cómo crear buenos hábitos que duren	49

Hábitos que te conviene desarrollar	50
¿Por qué cuesta tanto cambiar lo que hacemos siempre?	52
Capítulo 8 – Formas creativas de quererte más	54
Usar tu imaginación y creatividad para crecer	55
Actividades creativas para practicar	56
Confiar en tu intuición	58
Conclusión	60

INTRODUCCIÓN

¿Qué es el amor propio?

El amor propio es uno de los conceptos más importantes, pero también de los más malentendidos que existen hoy en día. Hay quien lo descarta como una idea pasajera, algo que no sirve para la vida real. Pero la realidad es todo lo contrario. En este manual te voy a enseñar pasos sencillos y prácticos para ir construyéndolo poco a poco. También te explico qué es realmente, su origen y cómo ha sido la base de casi todas las enseñanzas para crecer como persona.

Quererte a ti misma es la mejor forma de sentirte segura y valorada y de sanar todo aquello que te frena. Mucha gente lo entiende al revés: se fija en cómo camina alguien que se nota seguro, o en sus cualidades, pero se olvida de algo fundamental: todo cambio verdadero empieza desde adentro. Cuando te valoras de verdad, te das cuenta de que tienes el poder de crear la vida que quieres, y que mereces cariño y respeto de los demás. El amor propio no es ser egoísta: al contrario, no puedes querer de verdad a nadie más si antes no te quieres a ti mismo.

Quererte no significa hacer cosas que te hagan daño o ignorar lo que te pasa. Tampoco es creerte mejor que nadie o vanagloriarte: es simplemente llegar a ser una persona completa y en paz contigo misma.

Cuando aprendes a tratarte con cariño, la vida se vuelve mucho más sencilla. Dejas de ponerte obstáculos (esos que nacen de pensar que no vales lo suficiente) y tienes más estabilidad, porque ya no necesitas que otros te digan si eres importante o no. Tus emociones se calman, y aprendes a no tomarte todo como algo personal, sin dejar de importarte lo que pasa a tu alrededor. El amor es lo que mueve todo en el universo. Nacemos recibiendo cariño, y lo ideal es que nos vayamos rodeados de quienes nos quieren. Vivimos y nos vamos siempre ligados al amor. Como dijo Buda:

“Al final, solo tres cosas importan: cuánto amaste, qué tan bien viviste y qué tan fácil soltaste aquello que no era para ti” .

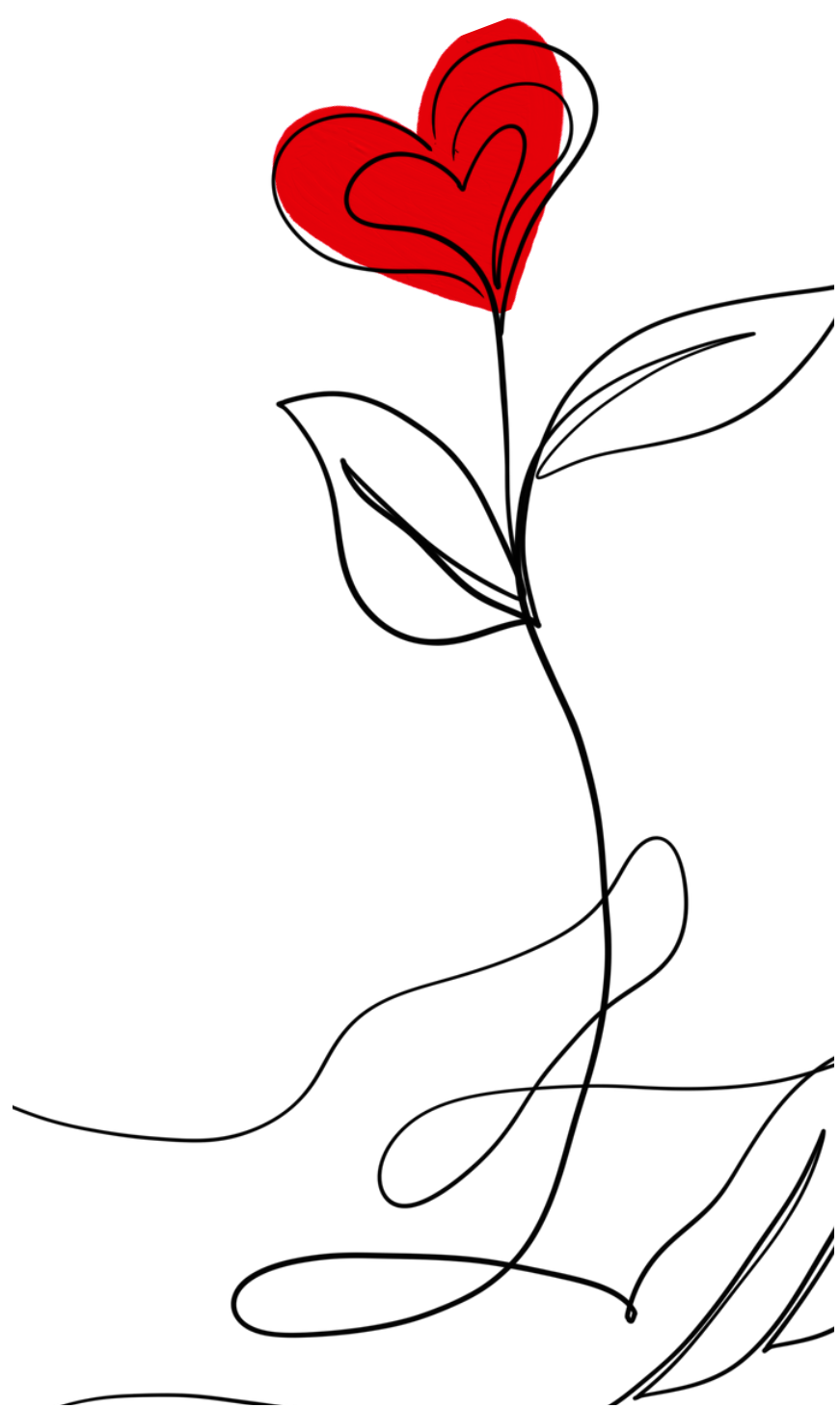
Lo único que cuenta es tu capacidad de quererte y querer a los demás. El camino para lograrlo es ir descubriendo quién eres, y aprender a aceptarte y quererte sin condiciones.



CAPITULO 1

ENCONTRAR TU VERDADERO SER





Encontrarte a ti mismo es una idea que existe desde hace muchísimo tiempo. A esa parte de ti se le ha llamado de muchas formas: alma, esencia, conciencia pero más allá de los nombres, es simplemente quién eres en realidad, sin todo lo que te han enseñado, sin las costumbres o etiquetas que has ido adoptando desde que naciste. Para descubrirla, basta con ir soltando lo que no es real, quitando capa por capa todo aquello que aprendimos a creer (eso que a veces llamamos “el ego”.)

De hecho, crecer y relacionarnos con los demás es, en el fondo, un proceso para ir olvidando quiénes éramos de verdad.

Desde pequeños, nuestros papás, maestros y amigos nos corrigen cuando actuamos diferente a lo que esperan, y así aprendemos a comportarnos para que nos acepten. Pertenecer a un grupo, a una familia o a una comunidad es algo muy antiguo: hace miles de años, si eras diferente te podían dejar solo, y eso significaba quedarte sin comida o protección. Por eso, el hábito de agradar a los demás está muy metido en nosotros... aunque, a la larga, nos aleja de nosotros mismos.

Al nacer, empezamos a alejarnos de nuestra esencia sin darnos cuenta. Luego, tenemos que desaprender todo lo que nos enseñaron en la escuela y en la sociedad para volver a conectar con lo que somos. Hoy en día no es nada fácil: la tecnología nos llena de información por todos lados, así que miramos a todas partes menos hacia adentro, que es justo donde está lo que buscamos.

¿CÓMO ENCONTRARTE A TI MISMA?

Existe un camino para hacerlo de forma más directa, aunque no es algo que suceda de un día para otro. Mucha gente cree que las enseñanzas antiguas son cosas del pasado, pero la filosofía tradicional nos da herramientas muy valiosas para este proceso.

Para empezar, necesitas:

1. Un lugar tranquilo y sin ruidos
2. Aprender a conectar con tu interior, a través de la respiración o la meditación
3. Cuidar lo que comes y bebes
4. Dejar un rato de lado el celular, la computadora y todo lo que te distraiga

Suena sencillo: busca un lugar en silencio, concéntrate en quererte y aceptarte tal como eres, piensa en tus errores, aceptate con ellos y date cuenta como te han hecho crecer, después piensa en tus victorias y por último piensa en la persona que te gustaría llegar a ser: ¿Qué personalidad tiene? ¿ Cuáles son sus hábitos? ¿ Qué lee esa persona? ¿Qué come?

Cuesta un poco al principio, pero los resultados son enormes. Si lo haces durante 3 a 7 días seguidos, notas cambios muy grandes. Puedes repetirlo cuantas veces quieras: al principio te costará, pero con el tiempo te ayuda a recargar energías y soltar todo el estrés de la vida diaria.

Tu cuerpo, tu mente y tu alma se sanan solos si dejas de comer cosas que te hacen mal, de pensar en cosas negativas o de llenarte de información inútil. Si dejas de hacer lo que te baja el ánimo, tu bienestar llega solo. Mucha gente cree que tiene que “hacer algo” para arreglarse y por eso prueban dietas raras, buscan “Sanar su energía femenina”, gastan dinero en cosas que no necesitan para impresionar a personas que no se preocupan por ellos realmente o se quedan en relaciones que no los hacen felices para mantener las apariencias.

Estas enseñanzas no son la única forma de hacerlo, pero van directo al grano: se centran en soltar lo que sobra para quedarte con lo esencial. Hay muchas otras técnicas: cuencos de cristal, visualizaciones, ejercicios para conectar con tu energía... todas pueden ayudar, pero ninguna llega al fondo si antes no te deshaces de todo lo que aprendiste a creer.

Llegar a quererte y conocerte de verdad significa entender quién eres más allá de tu cuerpo y de tus logros o todo aquello que tienes acumulado materialmente: es un estado de paz y plenitud que se menciona en casi todas las enseñanzas. Y no es algo inalcanzable: hay muchas personas que lo han logrado, han escrito sobre su experiencia y están ahí para quienes quieren buscarlas.

OTRAS FORMAS DE CONOCERTE MEJOR

Hay muchas maneras de ir descubriéndote poco a poco, como cuando pelamos una cebolla y vamos quitando capas hasta quedarnos con lo más importante.

Un buen comienzo es mirar tu vida: recuerda los momentos importantes que has vivido y cómo te afectaron. No se trata de sentir lástima ni de presumir lo que lograste, solo de ver cómo todo ha ido armando tu historia. Así podrás ver las cosas con más claridad.

También es importante dejar de depender de los demás: fíjate en qué cosas te hacen sentir que necesitas a alguien más para estar bien (ya sea emocionalmente, económicamente o en tus decisiones) y trata de confiar más en ti misma. Créeme, tienes todo lo que necesitas para hacerlo.

Conocerte es algo muy personal: nadie puede hacerlo por ti. La magia no llega por seguir a la multitud: cada idea nueva, cada cambio verdadero nace de una persona que se atreve a pensar por sí misma. Lo que sirve a los demás no tiene por qué servirte a ti: si solo copias lo que hacen otros, te estás quitando tu propia fuerza. Tú tienes que decidir qué es lo mejor para ti, porque así es como construyes tu propio camino.

Esto significa que, cuando vas descubriendo quién eres de verdad, las herramientas y la forma de ver la vida que elijas tienen que ser tuyas. Al final, si no tomas tus propias decisiones, no te estás dando la oportunidad de crecer a tu manera.

Primero cuestionate: ¿Por qué soy como soy? haz una lista de las cosas que te gustan de ti, después haz una lista de las que no y en cada una pregúntate, realmente de todo esto ¿Qué se me fue heredado y qué adopté yo como mi realidad? ¿Realmente me gusta ser así? ¿Realmente esto es lo que quiero para mi futuro?

En el ejemplo anterior, cuando te preguntas ¿Quién quiero llegar a ser? poco a poco cuando empiezas a tener más claro quién es esa persona, comienzas a adoptar los hábitos y las habilidades que tendría ese avatar, hasta que un día simplemente ... te conviertes en esa versión de ti. Muchos dirían “Fake it till you make it” pero en realidad es una frase vacía que solo te hace actuar como alguien que no eres a diferencia de implementar uno a uno los hábitos que tendría esa persona en la que te quieres convertir, ¿Me explico?

CRECER DUELE

Este nuevo camino de descubrirte también requiere crecimiento de tu parte, y crecer, a veces duele. Mejorar tus metas y hábitos requiere transformar tu identidad, automatizar procesos y hacer que las acciones deseadas sean atractivas y fáciles de ejecutar. Las metas son para establecer la dirección, pero los sistemas (los hábitos diarios) son los que realmente garantizan el progreso.

Entonces, piensa en alguien que tu admires mucho, ya sea un cantante, actriz ó actor, figura pública, científico, empresario y en general líderes mundiales o personas que ya son o ya lograron o ya están en donde quieres estar. ¿Por qué esto es importante? por que lo que admiramos en otras personas también puede ser algo que encontremos en nosotras mismas sin saberlo y claro, también influye en quienes somos y que percepción queremos tener de nosotras mismas.

Puedes hacer una lista de personas a las que admiras y anotar todas esas virtudes que te gustaría tener que aún no tienes y en base a ello empezar a remplazar tu propia identidad.

En este espacio te dejo una plantilla que puedes utilizar para darle forma a tu nuevo yo:

ESPECÍFICO (¿Qué vas a lograr exactamente y cómo?)

- Acción concreta: Voy a (poner un verbo de acción: estudiar, escribir, ahorrar, entrenar).
- Detalle: Específicamente el tema/área de (detalle del proyecto, materia o actividad).

MEDIBLE (¿Cómo sabrás que lo lograste?)

- Cantidad / Frecuencia: Lo haré durante (número) minutos/horas al día, o (número) de veces por semana.
- Indicador de éxito: Sabré que voy bien cuando complete (cantidad de páginas, tareas, ejercicios o dinero).

ALCANZABLE (¿Es realista con tu vida actual?)

- Viabilidad: Esto es realista para mí porque actualmente tengo (número) horas libres y cuento con el material necesario que es (herramienta o libro).

RELEVANTE (¿Por qué es importante para ti?)

Propósito: Esta meta es crucial porque me ayudará a (obtener un

- título, mejorar mi salud, conseguir un ascenso, etc).

TEMPORAL (¿Cuál es tu fecha límite?)

- Fecha final: Lograré el resultado final a más tardar el (Día) de (Mes) de (Año).

El enfoque SMART es una metodología que transforma deseos abstractos en objetivos concretos y alcanzables. Su efectividad radica en estructurar las metas de forma que el cerebro entienda exactamente qué hacer, reduciendo la procrastinación. Este puede ser un primer paso muy bien dado para descubrir más cosas sobre ti y empezar a acostumbrarte a ganar. Definir objetivos claros, específicos y desafiantes aumenta exponencialmente la motivación y el rendimiento.

Y como veremos más adelante, La ley del enfoque nos trae más y más de aquello que vemos, escuchamos, escribimos y anhelamos profundamente. El acto de escribir objetivos aumenta la probabilidad de éxito en un 36 %, mientras que combinar la visualización positiva con una planificación realista es clave para superar los obstáculos.

Tomate tu tiempo para escribir y pensar todo aquello que quieres cambiar y dejar atrás para darle la bienvenida a la nueva tú.

“Al leer las vidas de los grandes hombres, descubrí que la primera victoria que lograron fue sobre sí mismos... la autodisciplina fue primordial para todos ellos.”

Harry Truman



CAPITULO 2

AMOR PROPIO Y LA PARTE DE NOSOTROS QUE OCULTAMOS



Quererte a ti misma es algo que se cultiva toda la vida: hay que prestarle atención día con día para notar todos sus beneficios. Hoy en día se habla mucho de la “ley de la atracción”, y tiene mucha razón: se basa en una regla muy sencilla del universo: lo único que realmente controlamos es a qué le prestamos atención, y aquello en lo que nos enfocamos, es lo que termina llegando a nuestra vida.

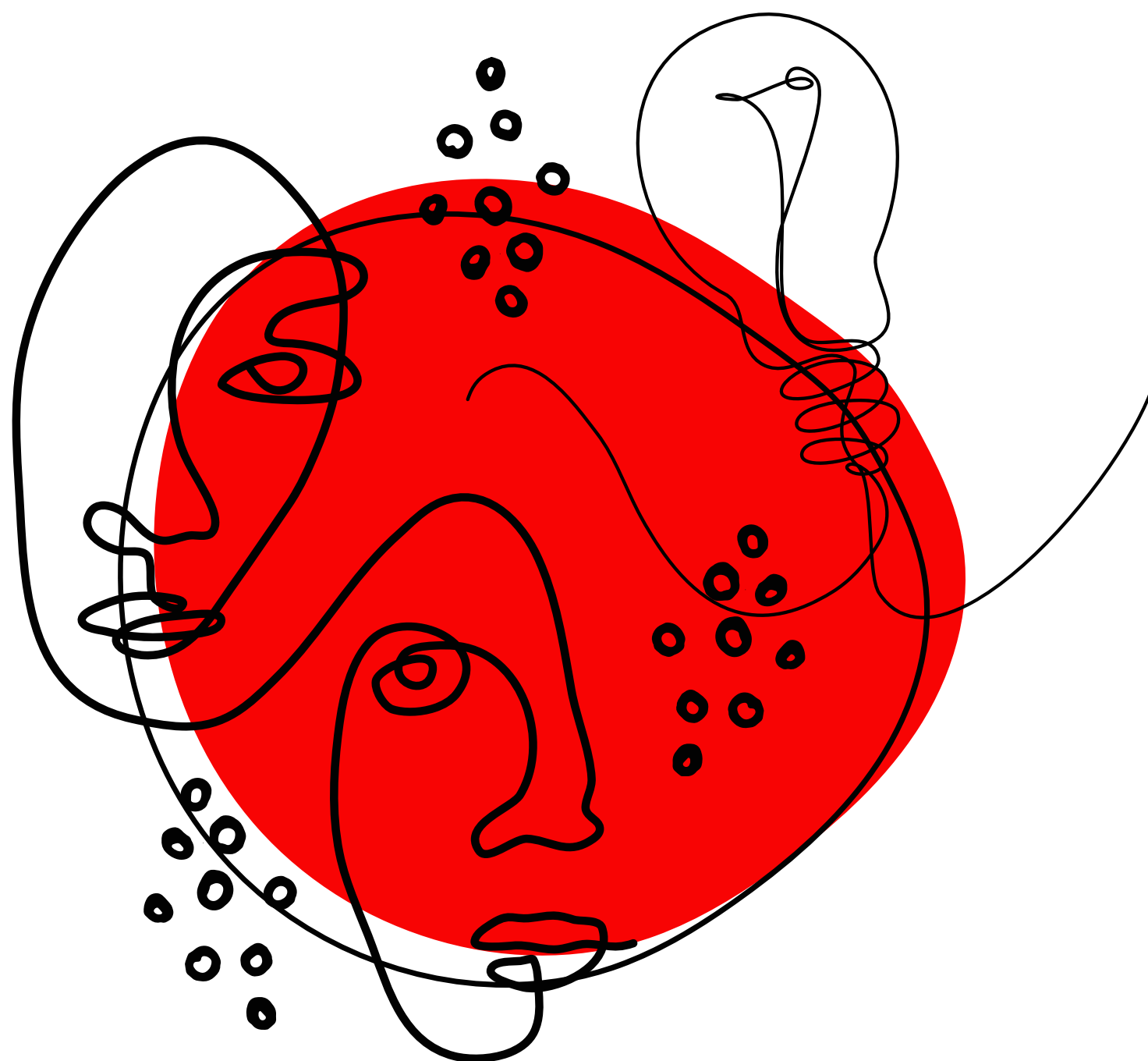
De hecho, muchos autores dicen que prestar atención es una forma de querer: aquello que miramos con cariño o interés, crece y se hace más fuerte. Por eso es importante elegir bien en qué ponemos nuestra mente, es aquello a lo que llamamos “La ley del enfoque” para los más metafísicos ó “Neurociencia de la atención”. Esta demuestra que lo que observas conscientemente y a lo que prestas atención altera tu percepción de la realidad, activa mecanismos de supervivencia y modifica la estructura física de tu cerebro. Si bien la atención tiene procesos cerebrales muy específicos uno de los más importantes y que también ha tenido bastante relevancia durante los últimos años es la Neuroplasticidad: La capacidad del cerebro para formar y reorganizar conexiones sinápticas. Al enfocar tu atención de manera repetitiva en ciertos pensamientos, habilidades o problemas, fortaleces esas redes neuronales, haciendo que procesar esa información sea cada vez más automático y dominante en tu día a día.

Teniendo en cuenta que dos pilares muy importantes (el trabajo con esa parte oculta y la psicología positiva) coinciden en algo: si te enfocas en crecer como persona, de forma natural también ayudas a que el mundo mejore.

Aceptar y conocer esa parte que ocultamos es fundamental para llegar a conocerte de verdad y sentirte fuerte. El psicólogo Carl Jung decía que no podemos crecer plenamente sin mirar a esta parte de frente:

“Uno no alcanza la luz imaginando figuras brillantes, sino tomando conciencia de su propia oscuridad”.

Y aunque se hable mucho de la ley de la atracción, también tiene en cuenta esta parte: con el tiempo, sin necesidad de obsesionarse, vas encontrando situaciones (en sueños o en la vida real) que te ayudan a sanar lo que llevas guardado.



TODO SOBRE ESA PARTE OCULTA

Este concepto se dio a conocer gracias al psicólogo Carl Jung. Él la estudió a través de los sueños y los símbolos, y también habló de lo que todos compartimos como seres humanos... pero para conocerte a ti misma, no hace falta saber toda la teoría: lo que importa es la práctica.

Según Jung, todos tenemos esa parte oculta, y cuanto más la ignoramos o tratamos de ocultar, más fuerte se vuelve. No se trata solo de aquello que juzgamos en ti o en los demás, ni de si son un espejo o no. Si no de aquellas características, rasgos de personalidad o habilidades que ocultamos por el miedo a como te van a mirar los demás.

Para muchos autores, ahí también está nuestra creatividad y fuerza. A veces simplemente son rasgos que la sociedad no ve bien, o cosas que nos hicieron reprimir desde pequeños. Sea como sea, todos tenemos esa parte, y hay que cuidarla y entenderla. Lo verdaderamente importante es ¿Cómo puedo integrar ambas partes? Y bueno la respuesta es esta; No se trata de ser perfecta, se trata de ser auténtica y cuando por fin seas lo más parecida a la versión de ti que un día imaginaste, entonces, el que dirán pasará a segundo plano.

Da miedo dar el paso, por qué en un principio el temor a no pertenecer suele ser más fuerte, el miedo a la soledad, a la burla o a la humillación, sin embargo, el ejercicio de despertar nuestra autenticidad es justo el

el motor que necesitas para llegar a las personas correctas, las que siempre te estuvieron esperando, las que compartirán contigo sueños y metas por tanto, a lo largo del libro descubriremos pasos para ir construyendo nuestro amor propio e irle dando forma a nuestra autoconfianza y alinearnos con una vida y un destino más congruentes y apegado a lo que realmente somos o anhelamos ser.



CAPITULO 3

CONSTRUIR TU AMOR PROPIO



Si quieres aprender a quererte de verdad, lo primero que necesitas es limpiar y soltar lo que te sobra. La verdad es que, con el paso del tiempo, vamos adoptando muchas ideas, creencias y formas de ver la vida que no son ciertas, que no nos ayudan y terminan haciéndonos daño. También, por el entorno en el que vivimos, acumulamos cosas que no le hacen bien a nuestro cuerpo.

LIMPIAR Y SOLTAR

Para poder quererte al cien por cien, hace falta ir soltando lo que no te sirve en todos los aspectos de tu vida. Puede sonar algo fuerte, pero te aseguro que vale muchísimo la pena.

Para poder verte con mucha más claridad. En general, esto implica:

1. Agradece todos los días.
2. Reduce la cantidad de información negativa que consumes.
3. Pasa tiempo en contacto con la naturaleza.
4. Dedica unos minutos al día a estar presente.
5. Practica la autocompasión.
6. Autoaceptación.
7. Lee cosas que te inspiren y te hagan sentir bien

Puedes combinarlas como quieras, durante el tiempo que te sea posible. Lo ideal es hacerlo al menos 3 días seguidos; si logras hacerlo durante 3 semanas, notarás cambios increíbles.

Ahora, no te confundas, no pretendo que te conviertas en un monje de las montañas, mucho menos que niegues tu humanidad, pero solo recuerda que te conviertes en aquello de lo que más te rodeas y si tu entorno no te gusta entonces sal de ahí!

La idea de esta lista es que aprendas a crear un escudo para ti primero priorizando tus propios límites y tu paz mental y después, en medida de lo que te sea posible compartirte con los demás sin que eso implique que tengas que enmascarar quien eres para quedar bien, pasar por encima de tu comodidad o ponerte en peligro por alguna extraña necesidad de validación externa.

Aunque cada una funciona por sí sola, juntas dan resultados mucho más grandes. Solo cuando te alejas un poco del ruido del día a día, te das cuenta de cómo te afecta todo lo que pasa a tu alrededor.

EJERCICIOS PARA HACER CADA DÍA

No todos tenemos tiempo para hacer estos cambios grandes, y tampoco hace falta: bastan una vez cada 3 meses. Por eso, es mucho mejor tener hábitos sencillos que te ayuden a quererte más poco a poco, sin prisas.

El primer paso es aprender a cuidar tu tiempo y tu energía. Muchas personas están agotadas por personas que les quitan la tranquilidad, por el trabajo o por relaciones que no les hacen bien. Si puedes, lo mejor es alejarte de lo que consideres tóxico o implique una inversión de energía que tal vez pueda dejarte agotada.

A veces da miedo dejar un trabajo que no te gusta, pensando que “es necesario para pagar las cuentas”. Pero nada vale la pena si te deja sin ganas de vivir, si te sientes vacío o si tienes que fingir ser alguien que no eres. Eso es justo lo contrario de quererte. Aquí tienes 5 ejercicios muy sencillos y efectivos:

- **Agradece todos los días:** a veces las personas piensan que tienen que creer en algo superior, ser muy espiritual o solo agradecen cuando ya están en una situación bastante engorrosa, sin embargo ser conscientes de lo que tenemos y de lo que hemos logrado nos ayuda a tener una mejor perspectiva de las cosas, aprovechar mejor las oportunidades y tomar mejores decisiones. Agradece todo, el agua que bebes, el sol que nos calienta, la cama en la que duermes y te permite descansar, el trabajo que te permite llevar comida a tu mesa entonces solo así con el tiempo te sabrás afortunada en todo ¿Por qué? Volvemos a la ley del enfoque, Al enfocar la mente en lo que agradeces, reduces drásticamente los pensamientos negativos y de esta forma mentalmente, atraes más de lo bueno.
- **Aprovecha al despertar y antes de dormir :** Son los mejores momentos para cuidar tus pensamientos. En ese momento entre estar dormida y despierta, trata de pensar en cosas buenas. Lo que piensas en ese momento marca cómo te sientes el resto del día o de la noche. En esa fase del sueño se activan áreas del cerebro que te ayudan a descansar mejor y sentirte mejor, eso se llama **AUTOUIDADO**.
- **Date prioridad a ti misma:** tómate días de descanso, date un gusto, haz eso que te da emoción (ya sea un viaje, un masaje, un concierto o lo que sea). Te mereces disfrutar la vida, para eso estamos aquí. Mucha gente cree que vivir es solo sufrir o trabajar, para demostrar algo a personas

que ni siquiera conocen. No te hagas eso, es horrible.

- Deja de querer arreglar la vida de los demás: hay una costumbre muy común de querer cambiar el mundo y señalar lo que está mal, aunque en realidad vivimos en una época mucho mejor de lo que creemos. Si no te enfocas en crecer tú misma, no avanzarás... y verás que otros también tratarán de meterse en tus asuntos. Esto se relaciona mucho con el segundo punto, ya que no se trata de ignorar tu entorno si no de saber realmente que es lo mejor que puedes hacer cuando es debido, y justamente a veces lo mejor que puedes hacer es enfocarte en crecer tu mismo y ser lo que te gustaría ver en el mundo, bien dicen por ahí “La espiritualidad sin consciencia social es solo positivismo tóxico.”
- 5. Conéctate con tu corazón: es una práctica que se recomienda desde hace muchísimo tiempo. Si te tomas unos minutos para sentir amor y paz en tu pecho, poco a poco te sentirás más cerca de tu verdadera esencia.

SENTIRTE BIEN EN CUALQUIER MOMENTO

Algo fundamental que casi nadie menciona para conocerte y quererte es atreverte a sentirte bien sin culpa. Esto significa hacer, en la medida de lo posible, lo que te hace sentir tranquila y feliz. Mucha gente cree que para ser feliz primero hay que sufrir o pasar por cosas difíciles... pero la verdad es que la infelicidad es algo que aprendemos con el tiempo, y que también podemos desaprender.

No hay nada de malo en sentirte bien, y todos merecemos tratarnos con cariño y respeto. No es obligatorio pasar 4 años en la universidad para luego empezar a trabajar en algo que quizás no te gusta, gastando mucho dinero y tiempo. Hoy en día puedes aprender muchas cosas a distancia, o empezar tu propio negocio con mucho menos tiempo y dinero... aunque la costumbre nos lleva a seguir el mismo camino que todos.

No tienes por qué aceptar todas las reglas que te imponen. Para quererte de verdad, tienes que tratarte bien: poner límites claros, pensar cosas increíbles sobre ti, escribir lo que sientes, mover tu cuerpo, darte gustos y descansar cuando lo necesites. Al final, lo más importante es que tú estés bien contigo misma para verdaderamente poder dar amor genuino a otras personas, ya que es el mismo que te das a ti misma.



CAPITULO 4

OTRAS FORMAS DE CULTIVAR EL AMOR PROPIO



Existen muchísimas formas de aprender a quererte, pero hay algo muy importante: no se trata solo de ir agregando cosas nuevas a tu vida. Lo que realmente sirve es ir soltando esas ideas, creencias y formas de ver la vida que adoptaste con el tiempo para “protegerte”, pero que hoy ya no te sirven.

Estar tranquila y relajada te ayuda mucho a soltar todo eso. Cualquier cosa que te ayude a ver las cosas de otra manera y te aleje de lo que no es genuino para ti, es una buena herramienta para quererte más.

LIBROS SOBRE EL AMOR PROPIO

Existen muchos maestros que han compartido enseñanzas muy valiosas sobre este tema: Krishnamurti, Osho, Alan Watts, Sadhguru, Tolle, el Dalái Lama y muchos más. Cada uno tiene una forma distinta de ver cómo crecer como persona, aunque pocos ponen el amor como el centro de todo.

Uno de los más conocidos es don Miguel Ruiz, maestro de la sabiduría tolteca. Sus libros son famosos en todo el mundo: Los cuatro acuerdos, El quinto acuerdo, La voz del conocimiento y El dominio del amor. También es muy recomendable el trabajo de Marianne Williamson, especialmente su libro El retorno al amor.

Hay muchísimos libros para elegir, pero recuerda: no critiques ni juzgues con dureza lo que lees. Si algo no te sirve, simplemente déjalo y busca otro. No hace falta decir que algo es “malo”, porque eso solo te afecta a ti. Al final, por muy bueno que sea un libro, nada sustituye a la práctica.

LOS CAMINOS MÁS DIRECTOS PARA QUERERTE

Para quererte de verdad, primero tienes que verte tal como eres. Y eso no es tan fácil como parece: muchas veces nos definimos solo por nuestro trabajo o lo que logramos, y eso no tiene nada que ver con quiénes somos realmente.

Una práctica muy sencilla es mirarte al espejo: dicen que los ojos son la ventana del alma, y al principio puede dar un poco de vergüenza o incomodidad. Intenta hacerlo unos minutos cada mañana. También puedes hacerlo con tu pareja para fortalecer el cariño mutuo. El problema es que, muchas veces, no nos queremos porque no nos vemos con claridad: cualquier cosa que te ayude a calmar tu mente y verte mejor, te acerca a quererte más y a tratar bien a los demás.

Sí Karen, hablarte al espejo funciona. Es una herramienta poderosa avalada por expertos para mejorar tu autoestima, reducir el estrés y perfeccionar tus habilidades de comunicación. Al mirarte a los ojos, conectas con tus emociones, evitas la dispersión mental y entrenas la seguridad en ti mismo. Es una práctica que en general tiene hasta un 80% de efectividad y tiene muchos beneficios, como:

- **Mayor autoconocimiento:** Te permite procesar lo que sientes y verbalizar problemas que te preocupan de manera directa.
-
- **Aumento de la confianza:** Decirte afirmaciones positivas ayuda a reprogramar pensamientos negativos y mejora la autopercepción.
-
- **Mejora en oratoria:** Si practicas discursos o conversaciones difíciles, observas tu lenguaje corporal y corriges expresiones.
-
- **Gestión de emociones:** Confrontarte de forma honesta ayuda a identificar cómo reaccionas ante ciertas situaciones.

Puede que al principio te sientas ridícula, pero es solo una cuestión de práctica jaja, al final de las posibilidades también podrías terminar haciendo un tik tok al respecto diciendo algo como: “Get Ready With Me para decirme afirmaciones positivas”, jajaja ... Es solo práctica, en serio.

La autocompasión no es un “método” para quererte: al contrario, cuando te quieres más, te vuelves más comprensiva con los demás. Es la capacidad de tratarnos a nosotros mismos con la misma amabilidad, comprensión y apoyo que le ofreceríamos a un buen amigo en momentos de dificultad, fracaso o dolor. En lugar de juzgarnos con dureza, implica reconocer y aceptar nuestra humanidad y nuestras emociones

La constancia y la disciplina también ayudan se trata de dejar de hacer cosas que no te hacen bien. Pero hay que tener cuidado de no volverse demasiado estricta y dejar de disfrutar las cosas sencillas. Lo ideal es ir reduciendo de forma progresiva todo aquello a lo que le hemos dado la autoridad de controlarnos: redes sociales, comida muy procesada, alcohol o tabaco. Si te cuidas, es lógico que te des la oportunidad de hacer ejercicio y comer cosas que te den energía.

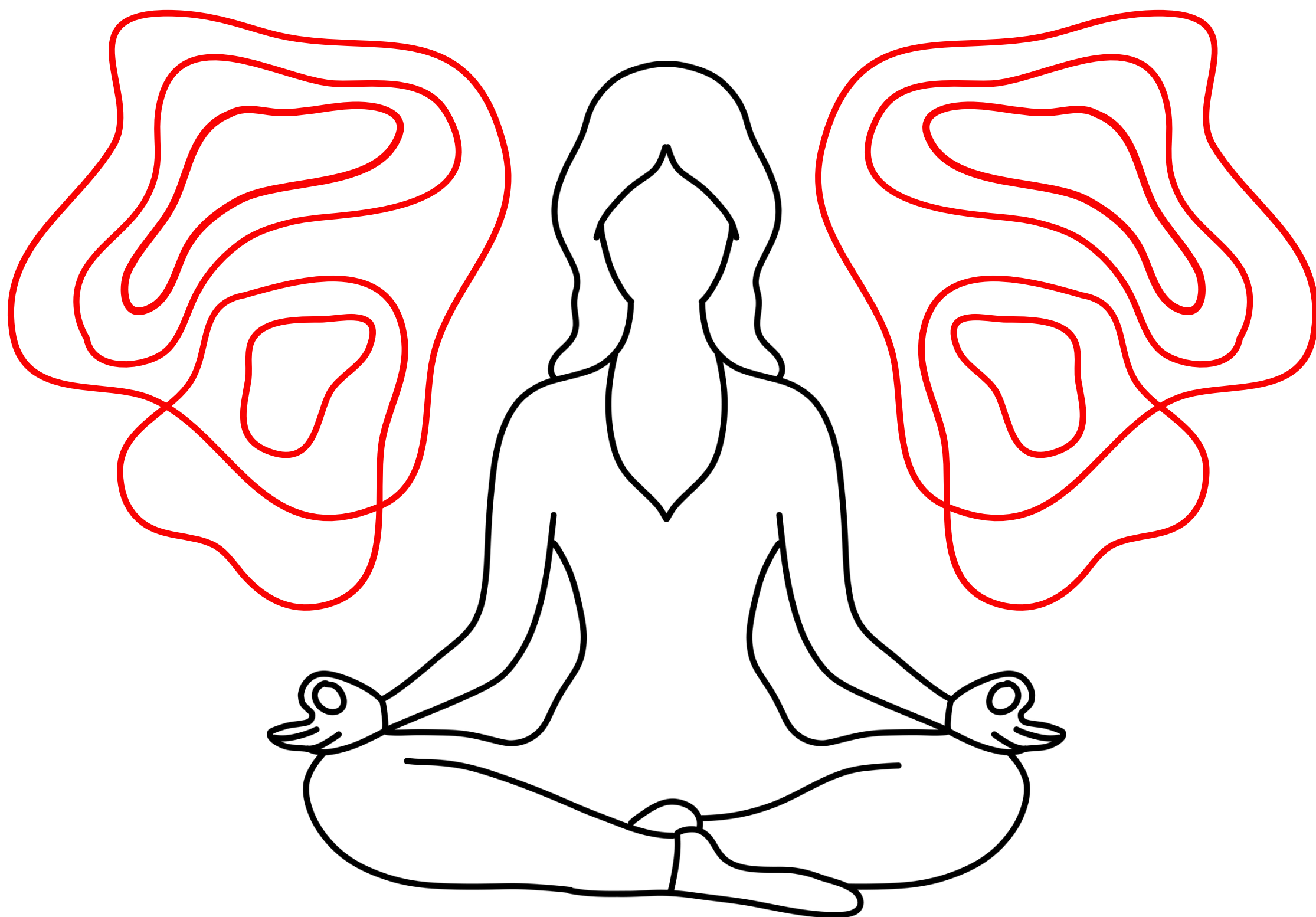
Y sobre todo: dedicarte unos minutos a visualizarte a ti misma haciendo todas esas cosas también es importante, de esta forma preparas a tu mente y a tu cuerpo para un nuevo cambio.

ORDEN Y LIMPIEZA

Aunque es algo secundario, lo de afuera refleja lo de adentro. Mantener tu cuarto, tu escritorio y tus cosas en orden te ayuda a sentirte más tranquila. Deshazte de lo que ya no usas: regálalo o véndelo. Es como limpiar tu mente: te ayuda a sentirte más ligera y segura.

También es muy importante alejarse de las personas con las que ya no te identificas o ya no compartes ideas en común. Siempre es bueno tener amigos que nos aporten otras perspectivas pero me refiero específicamente a esas personas que realmente lejos de aportar a tu vida lo que hacen es drenarte con quejas, problemas o dramas que no tienen fin, Por ejemplo: Ese amigo que parece que es un imán de calamidades, el que le gusta victimizarse y no hacer nada al respecto, el que siempre busca culpables pero 0 soluciones, bueno, creo que esos son ejemplos suficientes. Esas relaciones te quitan la energía como nada más. Si sientes enojo, miedo o vergüenza, no dejas entrar al amor: no puedes sentir dos cosas opuestas al mismo tiempo. Aunque cuesta mucho, si logras sentir cariño incluso en los momentos difíciles, te ayudará a salir adelante. Es algo que se aprende con el tiempo.

Busca personas que te traten con respeto y cariño, mantén tu entorno limpio y ordenado, y poco a poco te irás sintiendo mucho mejor.





CAPITULO 5

LO QUE HAY DETRÁS DE LA AUTOESTIMA



A veces es difícil saber realmente cómo andamos con nuestra autoestima, porque no es algo fijo: cambia según el momento, el día o la situación. Además, muchas veces la ligamos solo a lo que hacemos o al papel que ocupamos.

Por ejemplo: hay personas que tienen mucho dinero, pero se sienten inseguras o a la defensiva. Otras se llevan muy bien con la gente, pero se sienten perdidas en su trabajo, justamente trabajar nuestra auto percepción nos ayuda a esquivar de manera inteligente los problemas del día a día.

La autoestima suele depender de algo externo: por ejemplo, un cocinero puede sentirse muy valioso por su trabajo, pero si alguien no disfruta su comida, o le da una muy mala reseña eso puede llegar a afectarlo. Lo mismo pasa con cualquier persona que se identifica solo con lo que hace.

Por eso el amor propio es distinto: no depende de nada ni de nadie. Cuando te valoras solo por lo que logras o por lo que piensan los demás, esa seguridad se va en cualquier momento. En cambio, el amor propio es algo que se mantiene estable, una vez que lo vas practicando.

CÓMO FORTALECER TU AUTOESTIMA

No existe una fórmula mágica igual para todos. Aunque se ha estudiado mucho, no hay una receta exacta, porque cada persona es única. De hecho, todavía nos falta mucho por entender cómo vemos el mundo y cómo nos afecta el pasado y el presente.

La imagen personal también es sumamente importante ya que cuando un concepto no está del todo arraigado (como el amor propio) esto nos puede ayudar como un ancla a irnos adaptando poco a poco. Arreglarse mejora la autoestima, aumenta la percepción de autoeficacia y reduce el estrés al darnos una sensación de control sobre nuestra imagen y entorno. Dedicarse tiempo fomenta el amor propio, impactando directamente en la salud mental, mientras que el descuido suele ser síntoma temprano de apatía o depresión.

Amor propio también es saber mantener el equilibrio, inventar problemas o defectos donde no los hay, puede hacernos caer en conductas destructivas como trastornos de alimentación o dismorfia corporal.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE ARREGLARNOS

- **Aumento de la confianza:** Vestirse con el estilo propio y cuidarse eleva el nivel de seguridad con el que nos enfrentamos a nuestras actividades diarias.
- **Control y enfoque:** Realizar pequeños rituales de arreglo personal actúa como un ancla mental, dando estabilidad y sentido de empoderamiento.
- **Proyección social:** Facilita la interacción y disminuye la inseguridad, mejorando cómo nos perciben y cómo nos sentimos respecto a los demás.

Tener presencia es estar presente de ti. Esto nos ayudará también a desarrollar una postura. Ya lo sabes! usa tu perfume favorito y usa la ropa con la que te sientas bonita y cómoda, no necesitas ser la más femenina o sensual (si ese es tu estilo esta bien) se trata de que te sientas limpia, fresca y linda y durante el transcurso del día te sentirás muchísimo mejor.

CUANDO ARREGLARSE SE VUELVE UN PROBLEMA

- **Obsesión por la belleza:** Poner demasiada atención al aspecto físico puede limitar el bienestar emocional y generar dependencia de la validación externa.
- **Trastorno dismórfico corporal:** La preocupación constante por defectos percibidos puede llevar a ansiedad intensa y a buscar procedimientos cosméticos excesivos.
- **Dependencia extrema:** Sentir incapacidad absoluta de salir a la calle o ser visto sin estar perfectamente arreglado.
- **Inversión desproporcionada:** Gastar más dinero o tiempo del que se tiene disponible, sacrificando otras áreas importantes de la vida.

Es importante que sabiendo esto, mantengamos un equilibrio saludable. Si te identificas con esto o lo ves en alguien cercano, por favor, busca a un experto que te ayude a romper con ese ciclo.

Aunque cuesta trabajo, créeme es posible.

FORMAS SENCILLAS DE IR CONSTRUYENDO TU AUTOCONFIANZA

Aunque parezca complicado, puedes acercarte poco a poco lo que te hace sentir bien. Aquí tienes 7 consejos:

1. **Cuida tu salud ante todo:** nada es más importante que sentirte bien y tranquila. Esto requiere constancia: moverte, comer cosas que te den energía y acudir al médico cuando sea necesario y temprano. Cuando te sientes bien contigo misma, los demás también te tratan mejor.

2. **Ahorra y organiza tu dinero:** no hace falta ser millonario, pero tener tranquilidad económica te quita mucha carga de encima. Prever tus gastos te ayuda a no estresarte más de la cuenta.

3. **Aprende y mejora en lo que haces:** cuando sabes hacer bien algo, te sientes más segura y empiezas a desarrollar tu propia autoridad. Si tienes miedo de no dar la talla, podemos sentirnos con miedo e incertidumbre. Así que dedícate a mejorar tus habilidades o talentos poco a poco.

4. **Concéntrate en una cosa a la vez:** no intentes hacerlo todo al mismo tiempo. Es mejor ir paso a paso, una tarea a la vez, un objetivo a la vez, un día la vez, así construyes seguridad y tranquilidad sin agotarte.

5. **Desarrolla tu postura:** Cuando estamos desarrollando nuestra autoestima también es súper importante desarrollar nuestra postura. La postura es como una firma que intuitivamente le dice al otro quienes somos a través de la energía que ponemos en proteger o defender algo: “tener postura” significa mantenerse firme en las propias convicciones, actuar con seguridad y carácter frente a las circunstancias. Cuando aprendes a desarrollarla, creas un imán exacto que las personas no saben describir, pero que definitivamente les comunica muchísimo en un lenguaje corporal, no vas a ceder por nada ni por nadie ! Tú estás primero! Y esto es ... sumamente atractivo.

6. **Conoce tus miedos:** identifica qué creencias o pensamientos te limitan, y trabaja en cambiarlos poco a poco.

7. **Cambia tu forma de ver las cosas:** cuando algo no salga como esperabas, busca también lo bueno que trajo. Todo depende de cómo lo mires: no hay una sola verdad.



CAPITULO 6

APRENDER A MANEJAR TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES



Todos coinciden en algo: lo que piensas determina como ves tu vida. Y pensar de una forma u otra es simplemente un hábito. Si logras cambiar lo que pasa por tu mente, podrás decidir cómo vivir cada experiencia. Incluso si estás en un momento difícil o rodeado de problemas, puedes elegir cómo reaccionar. De hecho, muchas veces lo que nos parece “malo” lo sentimos así porque tenemos una idea negativa al respecto... y esa idea se puede cambiar.

APRENDER A MANEJAR TUS PENSAMIENTOS

Los pensamientos van tomando fuerza con el tiempo: si siempre piensas lo mismo, se vuelve un círculo que se repite, no solo por la situación, sino porque lo que piensas se va reforzando solo. Muchas personas prefieren sentirse “víctimas” antes que hacerse cargo de lo que piensan y buscar soluciones. Es mucho más fácil culpar a alguien más que aceptar la responsabilidad, y no es que no existan los culpables, por supuesto que hay personas que pueden llegar a afectar nuestra vida, por eso la importancia de poner límites, sin embargo cuando estás cosas pasan no le podemos dejar nuestro futuro o nuestros resultados a una persona y usarlo como excusa para no encontrar nuestro camino, no es tu culpa nacer en el lugar que naciste, pero si es tu responsabilidad saber a donde quieres llegar.

La razón por la que cuesta tanto dominar la mente no es por falta de información, sino por falta de constancia. Nos acostumbramos a reaccionar de inmediato ante las noticias o los problemas, sin darnos cuenta de que nosotros mismos generamos el estrés y la angustia. Aprender a controlar lo que piensas es algo que se practica toda la vida, pero es lo más importante que puedes hacer, porque define todo lo que te pasa. Corregirse da pereza, pero vale la pena.

APRENDER A MANEJAR TUS EMOCIONES

Pensamientos y emociones van de la mano: lo que piensas genera lo que sientes. Pero también puedes aprender a conectar directamente con tus emociones, sin dejar que los pensamientos las controlen. Al final, lo que tiene fuerza es la energía del sentimiento, no la idea. Y la emoción más poderosa es el amor: puedes empezar pensando en las personas que quieres, y con el tiempo lograrás sentir esa energía cuando lo necesites. No es algo que suceda de un día para otro, pero te dará mucha más seguridad y fuerza.

A veces algo nos afecta mucho por recuerdos o experiencias pasadas, y cuesta más trabajo. Pero la regla es la misma: suelta lo negativo y enfócate en lo bueno. Esto no significa ignorar lo que pasa, sino cambiar la forma en que lo ves, estructurar el problema y entender que tal vez hubo cosas que no estaban bajo nuestro control, quitarte ese peso de encima y seguir adelante.

SOBRE NUESTRAS CREENCIAS

Es importante revisar lo que creemos. Muchas veces repetimos algo tantas veces que terminamos creyéndolo como si fuera la verdad absoluta, aunque no lo sea. Pero se pueden cambiar: basta con empezar a prestar atención a nuestros pensamientos y poco a poco ir sustituyéndolos por otros.

Ahora, tú te preguntarás: ¿Cómo puedo detectar mis creencias limitantes? Primero definamos ¿Qué es una?

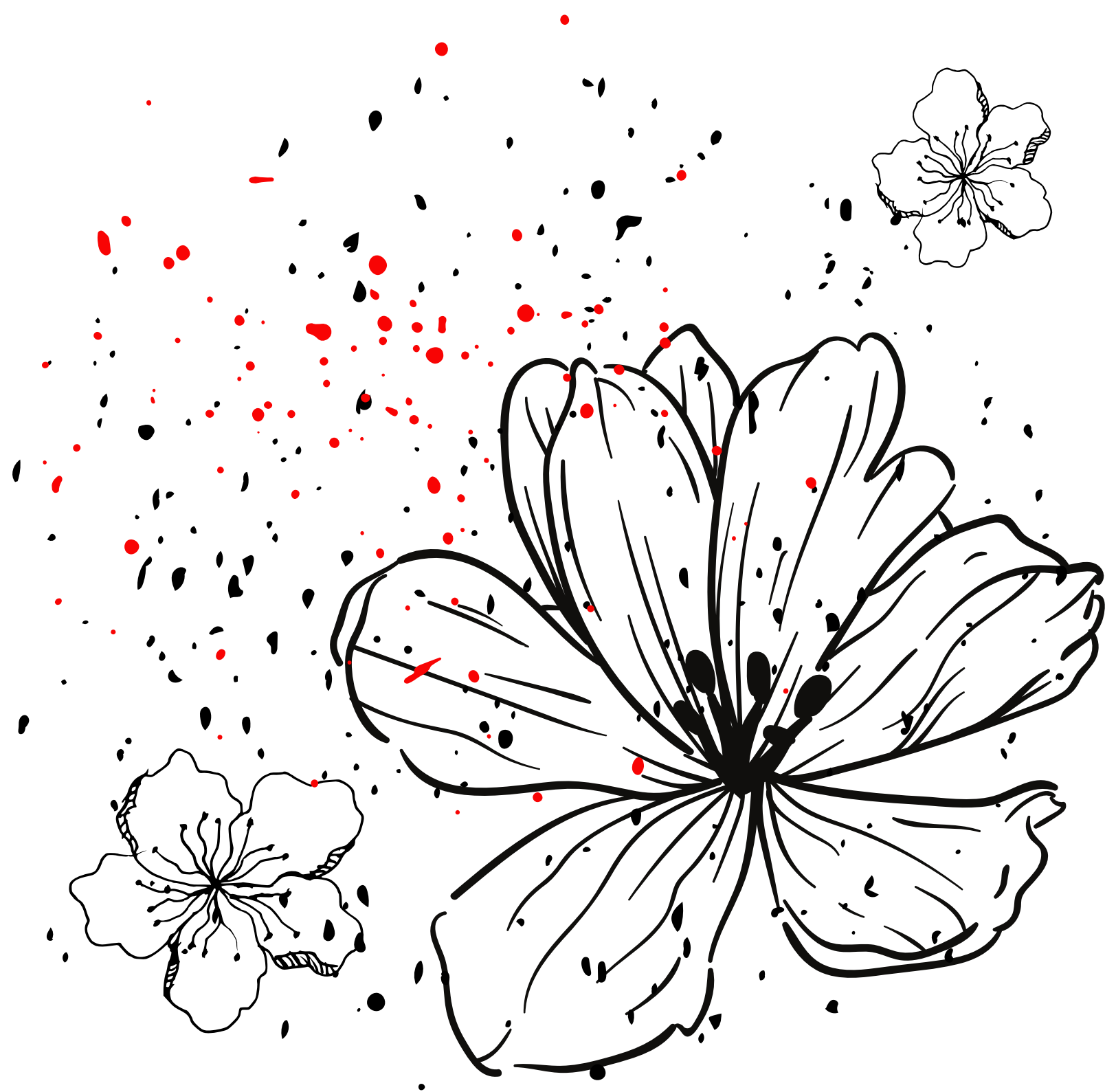
Las creencias limitantes son ideas rígidas e interpretaciones automáticas que el cerebro asume como hechos absolutos, limitando el potencial, la toma de decisiones y el bienestar.

Las creencias muy profundas son las que más nos limitan: por ejemplo, pensar que debes verte de cierta forma para que las personas te amen, que hay que competir o pasar por encima de los demás para tener éxito, que hay que sufrir para ganar dinero, o que por tu contexto tienes ciertas posibilidades limitadas. Ninguna de estas es una verdad absoluta. Cada quien tiene sus propias ideas, y no puedes crecer si te quedas con lo que te limita. Pero poco a poco, con práctica, puedes ir soltándolas sin ignorar el panorama general, ni los posibles problemas que si puedes enfrentar en el mundo real.



CAPITULO 7

EL PODER DE LOS HÁBITOS



No debemos subestimar lo que pueden lograr los hábitos. Entender bien cómo funcionan y cómo aprovecharlos es fundamental para crecer como persona y sentirte completa. Al final, tus hábitos definen quién eres y en quién te conviertes:

*“Siembra un pensamiento y cosecharás una acción;
siembra un acción y cosecharás un hábito;
siembra un hábito y cosecharás un carácter;
siembra un carácter y cosecharás un destino.”*

No Karen, no quiero que despiertes todos los días a las 5:00 am para salir a correr (es decir, no tiene que ser eso forzosamente, pero sí te gusta hazlo). Lo que haces cada día va transformando poco a poco quién eres pero los hábitos y muchas cosas de las que nadie habla o dice es que tienen que estar ligados a tus propios objetivos y sí, yo sé despertarte temprano te hace más productiva, pero hay algo más profundo cuando estás intentando cambiar y es que la mayoría de las veces los hábitos están ligados a procesos, los procesos están ligados a metas y no todos tienen la mismas metas, Lo más importante que tienes que saber hoy es que conseguir tu versión más auténtica tiene que ver con luchar con malos hábitos específicos que dominan tu vida y que te impiden ser eso que quieres ser.

No se trata de meternos todos en la misma bolsa de hábitos saludables (Pero si quieres hazlos) si no de enfocarnos en nuestro nicho realmente.

El efecto compuesto es un principio que explica cómo las pequeñas decisiones y hábitos cotidianos se acumulan a lo largo del tiempo, generando resultados exponenciales. Popularizado por el autor Darren Hardy, funciona igual que el interés financiero: acciones constantes (buenas o malas) se multiplican y transforman tu vida a largo plazo.

Cuando diseñas un hábito tan ridículamente pequeño que es imposible fallar (por ejemplo, meditar solo 1 minuto al día), tu cerebro registra un logro. Ese registro le dice a tu mente: "Oye, cumpliste tu palabra".

“...Por eso, los hábitos no son solo tareas en tu agenda; son el hilo conductor del amor propio. Cada vez que cumples un hábito, te estás diciendo: ‘Importo, me cuido y cumplo lo que me prometo’. Y es aquí donde ocurre la magia, porque cuando encadenas varios días respetando estos pequeños pactos contigo mismo, despiertas la fuerza más poderosa de la transformación: el momentum.”

EL MOMENTUM

En la vida, el momentum es la fuerza invisible que se genera cuando acumulas pequeñas victorias seguidas, haciendo que avanzar hacia tus metas sea cada vez más fácil y rápido.

Es el equivalente psicológico de la inercia física: cuesta mucho esfuerzo empezar a mover el auto, pero una vez que arranca, se desplaza casi por sí solo.

COMPONENTES CLAVE DEL MOMENTUM VITAL

- **Efecto bola de nieve:** Las acciones pequeñas y constantes crean resultados que crecen exponencialmente.
- **Flujo psicológico:** Te sientes motivado, enfocado y con la mente despejada para resolver problemas.
- **Reducción de resistencia:** Los obstáculos que antes te frenaban ahora los superas casi sin esfuerzo.
- **Confianza en aumento:** Cada logro refuerza la creencia de que puedes lograr el siguiente paso.

COMO CONSTRUIRLO Y MANTENERLO

- **Empieza muy pequeño:** Una tarea de 5 minutos rompe la parálisis inicial.
- **Celebra cada victoria:** Reconocer tus micro-éxitos alimenta tu cerebro con dopamina.
- **Mantén la constancia:** Es mejor avanzar un 1% diario que intentar hacer el 100% en un solo día y agotarte.
- **Elimina fricciones:** Prepara tu entorno para que empezar a trabajar sea lo más fácil posible.

Ahora lo sabes, sí tienes poder sobre tu camino, sí puedes llegar a donde quieres llegar y sí puedes tener control (al menos de algunas cosas) para obtener resultados que cambien completamente tu vida. Nada como una prueba real de progreso para alimentar nuestra autoconfianza.

EL TESTIONIO DE “ANATOMÍA DE UN HÁBITO”

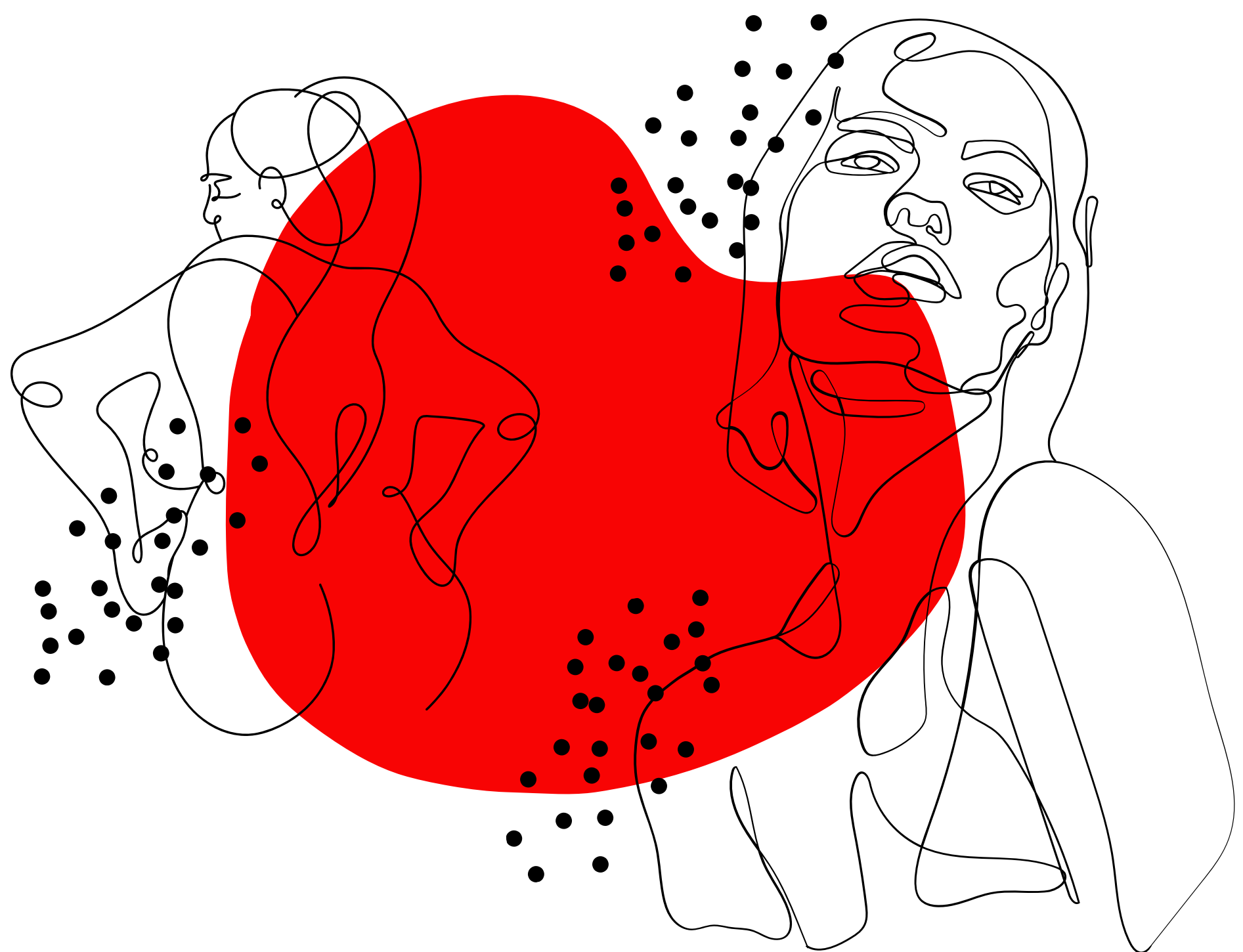
En su éxito de ventas “*Hábitos Atómicos*”, el especialista en comportamiento James Clear explica que el verdadero cambio no surge de dar un salto gigante, sino de un concepto científico llamado bucle de retroalimentación (feedback loop).

Clear derriba el mito de que necesitas una fuerza de voluntad sobrehumana para mejorar tu autoestima. En su lugar, propone algo revolucionario para el amor propio: cada acción que realizas es un voto a favor del tipo de persona en la que te quieres convertir.

Cuando tu autoconfianza está baja, te percibes como alguien que no logra lo que se propone. Si intentas ir al gimnasio dos horas el primer día, tu mente se resistirá. Pero si aplicas la "Regla de los dos minutos" de Clear y configuras un hábito diminuto (como ponerte los tenis de ejercicio o hacer un solo estiramiento), eliminas la fricción mental.

Al completar esa acción tan pequeña, tu cerebro recibe una prueba irrefutable de progreso. No fuiste al gimnasio dos horas, pero fuiste la persona que se puso los tenis. Ese micro-éxito destruye la parálisis por análisis y altera tu autoconcepto. Al repetir este proceso, los "votos" positivos se acumulan y activan el momentum psicológico.

La inercia cambia a tu favor: ya no actúas por obligación, sino porque el momentum de tus pequeñas victorias diarias te ha demostrado que sí eres una persona capaz, constante y digna de tu propio respeto.



CÓMO APRENDER NUEVOS HÁBITOS

Todo lo que hacemos es un hábito, y mientras más tiempo lo tengamos, más cuesta cambiarlo. Por ejemplo, alguien que fuma desde hace 30 años tiene que modificar muchas rutinas. Pero es igual de fácil acostumbrarte a hacer ejercicio o meditar que a fumar o beber. Al final, lo que cuesta no es hacerlo, sino decidirte a empezar.

Para que el cuerpo se acostumbre a algo nuevo, bastan unos 3 días. En el caso de dejar sustancias, los primeros 3 días son los más difíciles, porque el cuerpo se desacostumbra. Pero eso es solo la parte física.

Estudios dicen que se necesitan 21 días para que un hábito se vuelva algo natural. Esos primeros 3 días y las 3 semanas son los momentos clave. Después, ya te sale sin esfuerzo. Y lo mejor es que sirve para cualquier cosa: si aprendes a manejar tus hábitos, puedes usarlos a tu favor.

El hábito más importante es pensar cosas buenas sobre ti misma: en cuanto te des cuenta de que piensas algo negativo, intenta cambiarlo por algo positivo. Con el tiempo, se vuelve automático. Pero para lograrlo, es mejor empezar con cosas más sencillas, como meditar o cuidar tu alimentación.

HÁBITOS QUE TE AYUDAN

Decir frases positivas es una excelente forma de sentirte más segura, siempre que sean creíbles. Si te dices algo que no sientes, solo te recordará lo que te falta. Deben decirse como si ya fuera verdad, y en positivo: “soy una persona valiosa” funciona mejor que “ya no me siento mal”.

Hay muchísimos hábitos, así que elige los que te queden mejor: meditar, tomar algo sano, imaginar tu día, tender tu cama... incluso apagar el celular antes de dormir.

El momento justo antes de dormir y al despertar es muy especial: es cuando la mente está más abierta. Si en esos momentos te enfocas en sentirte bien, todo tu día irá mejor. También puedes aprovecharlo para guiar tus sueños. La mañana es el mejor momento para empezar algo nuevo: es cuando tenemos más fuerza de voluntad. Por eso, no es buena idea empezar el día revisando correos o mensajes, porque desde el principio te llenas de preocupaciones. Mejor deja un ratito para ti.

LOS HÁBITOS CUESTAN TRABAJO

Recuerda: para que algo se vuelva costumbre, hazlo durante al menos 3 semanas, preferiblemente en la mañana. Empieza de a uno para no agobiarte y con algo pequeño, como dijo James Clear “Que sea casi imposible fallar”. Una vez que se afianza, es muy difícil de quitar (es algo que queda grabado en el cerebro). Pero si es algo bueno, eso es una gran ventaja. Como dijo Warren Buffett:

“Las cadenas del hábito son demasiado ligeras para sentir las... hasta que se vuelven demasiado pesadas para romperlas”

Aunque cueste al principio, los resultados son enormes. Es el comienzo de un crecimiento sin fin. A veces basta con cambiar un solo hábito para que todo lo demás cambie. Así puedes ir encontrando tu verdadera esencia y sentirte segura de ti misma para siempre.

LO QUE OCULTA NUESTRA MENTE

La mitad de lo que hacemos a diario lo realizamos casi sin pensar. El cerebro crea hábitos para ahorrar energía: imagínate si tuvieras que pensar cada paso antes de caminar, cómo preparar tu desayuno o cómo abrir la puerta. Afortunadamente, nuestra mente inconsciente se encarga de todo eso.

El cerebro solo puede retener unas pocas cosas al mismo tiempo; el resto pasa a formar parte de esa parte automática. Así, algo que haces una vez, la siguiente vez te sale casi solo. Muchos de nuestros hábitos nacen de miedos que ni siquiera sabemos que tenemos. Cambiarlos ayuda también a cambiar nuestros procesos y a empezar a automatizarnos con los hábitos correctos.



CAPITULO 8

FORMAS CREATIVAS DE QUERERTE MÁS



Ya vimos que la meditación, el orden, la constancia, cuidar tu cuerpo y tu alimentación son muy útiles... pero para muchas personas pueden parecer cosas aburridas o rígidas. No tienes por qué quedarte solo con eso: quererte no tiene por qué ser algo monótono, al contrario, debe ser el camino más bonito y agradable que vivas. Se trata de hacer con entusiasmo aquello que realmente te hace feliz.

CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN

Ser creativo es una forma de conectar con esa parte de ti que has tenido guardada por cumplir con lo que se espera de ti. Como vimos al principio, muchas veces apagamos nuestra creatividad, nuestra espiritualidad, nuestras emociones y hasta nuestro cuerpo por miedo a ser diferentes. El reto es volver a despertar todo eso.

Quererte a ti misma significa ser auténtica y única. La creatividad nace de tu interior, pero vivimos en una sociedad donde muchos copian lo que hacen los demás. Aunque a veces podamos perdernos en tendencias, modas y demás eso tampoco es un obstáculo para no encontrar un lugar para nosotras, así como tampoco está mal ser parecida a otras a personas, todo tiene que ver con que tan bien desees sentirte y con quién lo vas a compartir, Asegúrate de que tus amigos también sean de alguna forma un reflejo positivo de ti.

FORMAS DE SER CREATIVO

Una de las mejores formas de quererte más es hacer algo nuevo, algo que nunca hayas hecho. Mejor aún si te saca de tu zona de confort: por ejemplo, si tienes un trabajo, ¿Qué es eso que no sabes, que si lo supieras sabes que tendría un impacto Súper positivo en tu CV o en tu equipo de trabajo? Así descubrirás formas de pensar y sentir que ni siquiera sabías que tenías, haciendote preguntas a cerca de ¿Cómo puedo mejorar algo o cómo puedo resolver algo? pero en distintas areas de tu vida.

Muchas personas pasan toda la vida haciendo siempre lo mismo, con pequeños cambios, esperando un aumento o un puesto mejor... pero eso es muy aburrido para quien quiere vivir su propia vida. Es solo una forma de engañarse para aguantar una vida que no llena.

Hay muchas formas de despertar tu imaginación: es un proceso que nunca termina, pero que cada vez te da más satisfacción. Algunas ideas:

- Escribir lo que sientes o inventar historias
- Pintar, dibujar o crear algo con tus manos
- Practicar algún arte marcial
- Bailar
- Cantar
- Cocinar cosas nuevas
- Viajar
- Cualquier cosa que te guste hacer

Y no hace falta que sea algo artístico: incluso en las matemáticas o la contabilidad hay espacio para la creatividad, siempre que lo hagas a tu manera y con constancia. Si solo sigues libros o instrucciones de otros, tu imaginación se queda dormida. La clave es la práctica: si te gusta pintar, intenta hacerlo un poco cada día. Las ideas llegan cuando menos lo esperas.

Haz algo que te guste todos los días. Además, crear ayuda a soltar lo que llevas guardado: por ejemplo, los personajes que inventas o las imágenes que dibujas reflejan lo que pasa por tu mente. Aunque no lo cuentes a nadie, es una forma sana de expresarlo.

TU INTUICIÓN

La intuición es algo muy valioso que casi nadie aprovecha. Es la que tiene la respuesta a todo lo que te preguntas, y hay que aprender a confiar en ella. Se va desarrollando con el tiempo, sobre todo cuando dejas de pensar demasiado y te dejas llevar. La razón es muy limitada, pero la intuición va más allá.

Está muy ligada a la creatividad y la imaginación: lo que te ayuda a ser más creativo también te ayuda a escuchar esa voz interior. Es tu mejor aliada para tomar decisiones. Hay muchas formas de quererte más, pero solo unas pocas serán las indicadas para ti en cada momento.

Y es más sencillo de lo que parece: si algo te llama la atención y sientes que te puede servir, ¡inténtalo! No ignores lo que deseas o sueñas: son la mejor señal de lo que te hace bien. Lo más importante es encontrar algo que te apasione y hacerlo a tu manera. Así conectas con tu verdadero ser y te sientes más fuerte. Quererte es regalarte la libertad de hacer lo que te gusta, sin importarte lo que piensen los demás. Ser tú misma es el mayor logro que puedes alcanzar.

CONCLUSIÓN

Conocerte a ti misma y aprender a quererte es una de las experiencias más bonitas que puedes vivir.

Es lo que llaman “despertar”, y solo se entiende cuando se vive.

Algunas personas están más cerca que otras de sentirse seguras de sí mismas. Al final, la confianza no es más que estar en paz con quien eres realmente. Quienes intentan ser lo que no son, siempre se sienten inseguros: fingir cuesta mucha energía, y cuando te aceptas tal como eres, te sientes llena de fuerza. Como decían los antiguos griegos:

“Conócete a ti mismo y conocerás el universo entero”.