

COMPROMISO

Sabes lo que ayuda a mejorar mucho tu autoestima? EL COMPROMISO...

Una palabra a la que muchos le temen, pues en verdad el compromiso es una gran responsabilidad y a veces dan ganas de no tenerlo.

Si te comprometes en un trabajo, es llegar a la hora que te dicen, hacer lo que te piden, dejar de lado muchas veces hasta tu familia por el COMPROMISO que se tiene. Muchos renuncian por que «Es muy pesado», «Está muy lejos», «No me cae bien mi jefe», etc.

En un matrimonio hay un COMPROMISO de estar con esa persona en las buenas y en las malas, ser fiel, ser responsable, ver por la otra persona, cuidar y respetarse mutuamente, etc... y también hemos visto los resultados.

Y si quieres mejorar tu auto-estima, debes COMPROMETERTE contigo misma.

Te voy a mencionar algunos aspectos que hay que tomar en cuenta y comprometerte contigo misma para cumplir con ellos.

Yo los expongo y tu decides si **COMPROMETERTE** o no con cada punto.

Como ejercicio te sugiero que escojas primero uno de ellos, el que desees trabajar primero, y una vez que ya es un hábito en ti, sigas con otro y así sucesivamente.

Al inicio establece en que nivel estarías en el momento de iniciar, (anotalo en tu cuaderno con fecha)

Y si quieres mejorar tu auto-estima, debes **COMPROMETERTE** contigo misma.

Te voy a mencionar algunos aspectos que hay que tomar en cuenta y comprometerte contigo misma para cumplir con ellos.

- Trabajar en tu reconocimiento personal, aprender a VER lo bueno que hay en ti, tus fortalezas, tus talentos, tus logros (aunque sean pequeños, son logros, los trabajaste) etc
- Trabajar en tu auto-aceptación... Esto es comprender que NO ERES PERFECTA... pero eres maravillosa... Elige cuál aspecto de ti te cuesta aceptar: algo físico, algo emocional, algo intelectual... Y cuando definas qué es lo que necesitas trabajar, establece un plan concreto de acción para irlo logrando. (si necesitas ayuda, aquí estoy)
- Trabajar en cuidar de ti misma. No permitir abusos o maltratos
- Trabajar en la confianza hacia lo que haces. Esfuérzate por aprender, hacer mejor las cosas y reunirte con gente que te puede motivar, enseñar e inspirar para llegar a donde quieres.
- Ser auto-suficiente... Este término tal vez no es el correcto, porque nadie lo es al 100%, pero si es SABER que puedes estar BIEN contigo misma, que no debes generar dependencias materiales, emocionales o mentales con alguien; Eso sólo trae infelicidad, desencanto y frustración... Hasta la depresión profunda, porque? Porque que atención y búsqueda de llenar ciertos vacíos estan en alguien mas, no en ti... Trabaja en SER SUFICIENTE para estar bien contigo misma.

Tal vez hay mas aspectos a mencionar, pero dejo lo mas comunes a tu criterio.

Si descubres otro aspecto que sea necesario que trabajes, adelante! De eso se trata que puedas ser como tu propio coach y puedas definir lo que necesitas trabajar y generes un plan de acción para hacerlo.

Una sugerencia importante: Ponte tiempo limite para hacerlo y luego llegada la fecha Anota en que nivel estás a la fecha establecida. Te voy a poner un ejemplo para que te sirva de referencia...

Por ejemplo:

Trabajaré en mi reconocimiento personal

Compromiso a trabajar	Nivel al inicio 25 de enero	Nivel al 28 de febrero	observaciones
Voy a anotar cada día los logros del día, las fortalezas o cualidades que use.	4	6	Al inicio me costó mucho trabajo ver mis cualidades o logros. Conforme pasaban los días era mas facil y me sentía mas cómoda conmigo misma. Seguiré este reto por 28 días mas.