

AUTOESTIMA

Mi principal reto



Cómo establecer una relación más sana conmigo misma para llegar a tu verdadero SER en consciencia.

Ana Luz Torres

EL PODER DE LA AUTOESTIMA

Mucho se habla de la auto-estima... Pero estoy segura que poco se entiende el significado REAL, y lo mas importante: El poder de **transformación** que tiene en nuestras vidas.

Es tan simple cómo entender que por más logros que tengas, por más dinero que tengas o aunque tengas muchas relaciones en tu vida, sin una auto-estima saludable, siempre habrá un VACÍO o una sensación de insatisfacción en tu vida.

Yo lo pondría así:

«La auto-estima es el camino de regreso a casa»

Si «casa» lo vemos como tu verdadero sitio, tu ancla, tu seguridad, tu paz y tu satisfacción real... Es tu cielo... Es el lugar donde habita tu verdadero **SER**, la auto-estima sería el camino hacia tu propio **SER**, hacia tu plenitud y realización personal.

Nos han enseñado de forma inconsciente que aquello que TIENES te da valor:

- Si tienes mucho dinero vales más que quien no lo tiene

- Si tienes mas belleza, vales más que quien no la tiene
- Si tienes mas éxito o fama vales más que quien no lo tiene
- Si tienes pareja vales más que quien no lo tiene

Y podríamos seguir con la lista... Pero si analizamos este **paradigma**, la felicidad se sustentaría en TENER... y nada mas falso que ello. La **felicidad** se sustenta en **SER**... es entonces cuando puedes disfrutar realmente lo que puedas TENER.

Y podría dar tantos ejemplos al respecto, pero prefiero que tu hagas tu propio análisis al respecto y llegues a tus propias **conclusiones**. Sin embargo, sí puedo asegurar después de casi 40 años de ser estudiante apasionada de estos temas y sobre todo de la **experiencia** que te dan los años y el acompañamiento constante de tantas personas en su camino hacia el éxito y la felicidad, que la felicidad o plenitud, se da cuando trabajas tu auto-estima y encuentras tu **SER**.

Te voy a compartir lo que es **mi SENTIR** en esta etapa de mi vida:

- Me siento afortunada de mis logros, pero también de mis fracasos...
- Me siento afortunada de mis momentos de paz y felicidad, pero también de mis momentos de duda y soledad...
- Me siento afortunada de tener el estilo de vida que siempre deseé, pero también me siento afortunada de los momentos difíciles en los que no tenía ni para cubrir mis gastos básicos...
- Me siento afortunada de lo que **SOY**, pero me duele y me enoja cuando **NO SOY**... Cuando estoy en el afuera y en el TENER, olvidándome de mi SER, (que todavía me pasa a veces) pues me doy cuenta que es cuando pierdo mi paz y mi felicidad... a pesar de TENER todo lo que es «*mi vida ideal*»

A la conclusión a la que he llegado después de tantos años, es que la auto-estima tiene mucho que ver en muchos aspectos de la vida y que te ayudan a llegar al encuentro con tu SER:

- **Te ayuda a ESTAR bien contigo misma**
- **Te ayuda a tener mejores relaciones y a encontrar a tu pareja ideal**
- **Te ayuda a lograr las metas que te propones**
- **Te ayuda a que el dinero llegue con más facilidad a tu vida**
- **Te ayuda a alcanzar tu éxito personal**
- **Te ayuda a ser un medio de ayuda REAL para los demás**
- **Mejora tu salud**
- **Desarrolla tus talentos y habilidades**
- **Te empodera**
- **Te ayuda a vivir mejor en todos los sentidos**

Por eso la auto-estima es el camino hacia tu SER y tu realización personal, que de alguna manera co-habitán en el mismo lugar.

Te voy a poner una lista de algunos aspectos que generalmente son indicadores de un buen nivel de auto-estima, marca los conceptos que consideras que SI tienes en este momento de tu vida:

- **Conozco** mis fortalezas y debilidades y me **acepto** como soy
- **Me gusta**, sé que soy linda y atractiva en mi propio estilo
- Tengo definido lo que **quiero** en mi vida
- **Merezco** que me valoren y me traten bien, no permito que abusen de mi o me agredan. Si alguien lo hace comprendo que es SU problema, no el mío.
- Soy **empática** con los demás, estoy dispuesta a tener una buena relación con los demás.
- **No compito** o me enoja lo que otros puedan tener, cada quien merece disfrutar sus logros o lo que le corresponde
- Aunque sea difícil el camino, **sé que llegaré** tarde o temprano
- Acepto que **no sé todo**, estoy dispuesta a aprender y a superarme... Si me equivoco, lo acepto sin problema.

- No tengo que **demostrar** nada a nadie, pero me **adapto** a cualquier lugar o persona por respeto y comodidad de todos.
- Me gusta **estar** conmigo misma y también **disfruto** de los demás

Si ya marcaste los aspectos que **Si son afines** contigo en este momento de tu vida, cuenta cuantos puntos son.

Ese sería el número indicador que te diría de forma general el **nivel de auto-estima** que tienes en este momento de tu vida.

Quiero aclarar algo, la auto-estima no es algo «medible», es tan único como el número de personas que hay en el mundo, y tiene muchos matices, momentos, circunstancias, etc. Sin embargo, este es una **referencia** que te permite partir de algo concreto para evaluar por donde puedes trabajar en este momento de tu vida para mejorar tu nivel de auto-estima...

Al trabajar la auto-estima tendrás muchos beneficios en tu vida, pero esos son regalos extras que podrás disfrutar y que te dejarán muchas satisfacciones... Pero la verdadera meta es llegar al **SER**, es ahí donde tendrás tu REALIZACIÓN PERSONAL y podrás **disfrutar verdaderamente** de todo lo que TIENES en la vida, sabiendo que eres UNICA y que no eres más ni menos que nadie... simplemente eres TU: Especial y valiosa.

¡Es ahí cuando encontrarás tu lugar en el mundo!

NOTA:

Estar en el SER, es un trabajo de cada día... para ello es necesario vivir en **A**mor, **C**onocimiento y **C**onciencia