Mucha gente manifiesta tener poca autoestima, es decir, no les gusta cómo son, les gustaría ser de otra forma. En numerosas ocasiones, hemos oído cómo los **mensajes positivos hacia uno mismo** , pueden mejorar nuestro autoconcepto.

Levántate cada mañana y di delante del espejo: “soy valiente”, “soy guapo”, “soy cariñoso”. ¿Os suena? Este tipo de mensajes son eficientes. Nos van a motivar, y lo más importante, nos van a obligar a pensar y ser conscientes todos los días de nuestros objetivos. Tener claro, cuál va a ser mi objetivo, ya es un paso importante. Sin embargo, esto no es suficiente en la mayoría de las ocasiones, ¿verdad?

¿Qué suele ocurrir? Pues que quiero ser, por ejemplo, extrovertido (porque estoy cansado de las limitaciones que me está suponiendo ser tan tímido). Entonces, te levantas y te lo dices a tí mismo: " voy a ser extrovertido", y cuando te encuentras en el ascensor al vecino, ¿adivinas que ocurre? Pues que te vienen los siguientes pensamientos: “seguro que quedo estúpido si le hablo del tiempo”, “seguro que nota que estoy nervioso”, “se va a dar cuenta que estoy sudando”,etc. Y mientras…, el vecino ya ha salido del ascensor y de nuevo te sientes incapaz, y no te gusta. Después te justificas, echas culpa a tus emociones y pensamientos.

¿Te suena todo lo anterior? Te explico. Estás intentando **cambiar desde tus pensamientos y emociones** , y eso es muy complejo, e incluso, me atrevo a decirte que imposible (ya te lo explicaré en otro post).
Justificas con un por qué
: porque me daba vergüenza, porque el corazón se me iba a salir, porque pensaba que iba a tartamudear… Piensas ,que tus mensajes mañaneros no sirven de nada, porque no han eliminado tus miedos. Y entonces, olvidas cuál era el objetivo de cambio que te habías propuesto, y piensas que nunca cambiarás.

Bueno ¿Y si le damos la vuelta a la tortilla? Porque parece que nuestras emociones y pensamientos lo que están haciendo en este caso es limitarnos.

Centrémonos en nuestras acciones. **Sí que controlamos todo lo que hacemos**, y nos sintamos como nos sintamos, o pensemos como pensemos, podemos controlar todos nuestros actos. Porque, a pesar de sentirme nervioso y pensar que la voy a liar, puedo saludar al vecino: “Buenos días, que calor hace hoy”. ¿A que puedes decirlo?,, porque, que yo sepa, puedes hablar. ¿Entonces cual es el problema?
No tienes limitaciones en lo que haces
, tienes capacidad para hacerlo, otra cosa es si tienes voluntad para ello, pero capacidad no te falta.

Entonces aparece la que yo llamaría la tercera excusa: Irene, pero es que no se qué hacer para ser extrovertido. Puede ser que no tengas un repertorio de conductas propias de una

persona… ¿extrovertida?, ¿valiente? , ¿qué quieres ser tú?.

Es normal, por tu experiencia, historia y aprendizaje, seguramente seas pobre en ese tipo de repertorio conductual. Piensa que llevas muchos años comportándote de la misma manera, dentro de tu zona de confort. Pero, ¿a que sí admiras a alguien por ser como anhelas?.

Te animo a que le observes y veas todo lo que hace, y comiences a imitarle. Ya está, ahí tienes todo el **repertorio de conductas que te van a acercar a ser lo que quieras ser**. Ya simplemente, queda empezar. Poco a poco, ve poniéndote objetivos sencillos, empieza por lo más fácil y luego ve complicándolo. Al principio con decir "buenos días" ,es más que suficiente.

¿Revelador verdad? Y muy liberador. Saber que puedo ser como quiera ser. Es increíble. Aunque lo sé, también supone responsabilidad, porque ahora que lo sabes ya no existen las excusas.

Recordad que no controlamos lo que pensamos o sentimos, que **lo que nos define, son nuestros actos** . Os pongo este ejemplo que creo que es bastante ilustrativo: Hay gente que se califica como buena persona porque se preocupa mucho por los demás. Y es cierto, se tiran mucho tiempo de su vida pensando en los demás, pero esto ¿de qué sirve, si no dan la ayuda que el otro necesita?, ¿es mejor persona el que se preocupa, o el que visita al enfermo?, ¿el que se preocupa, o el que llama por teléfono y ofrece su ayuda? Como véis ,lo que importa es lo que hacemos.

Siempre hay aspectos de nosotros mismos que queremos mejorar, ¿te animas a conseguirlo?