Escrito por Irene Hidalgo Lunes, 23 de Julio de 2018 16:41 - Actualizado Viernes, 31 de Agosto de 2018 09:37



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?

Escrito por Irene Hidalgo Lunes, 23 de Julio de 2018 16:41 - Actualizado Viernes, 31 de Agosto de 2018 09:37

¿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 <u>nuestras emociones y</u> pensamientos lo que están haciendo en este caso es limitarnos.

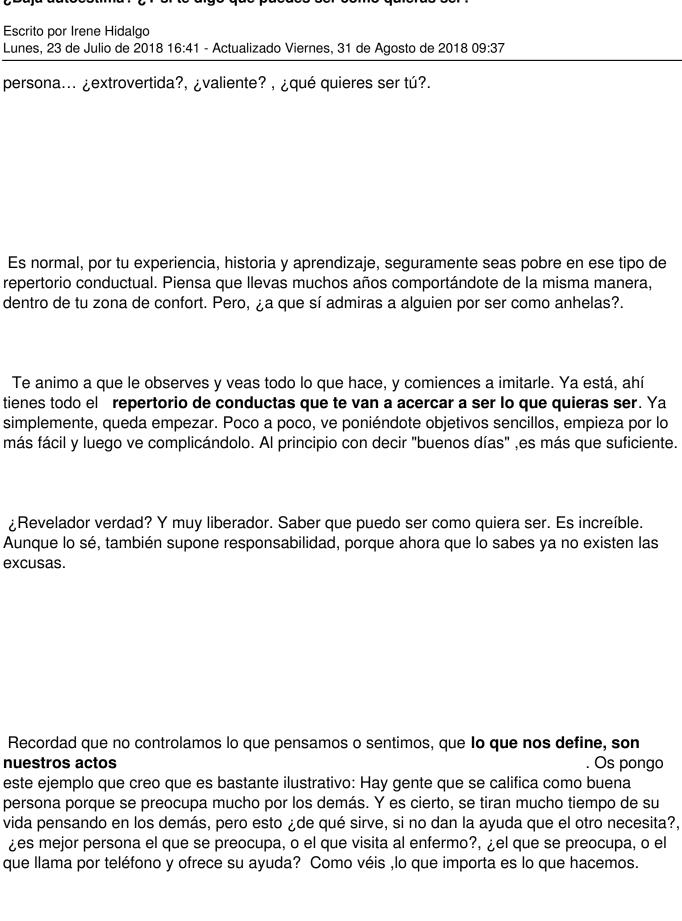
Centrémonos en nuestras acciones. **Sí que controlamos todo lo que hacemos**, y nos sintamos como nos sintamos, o pensemos como pensemos, podemos controlar todos nuestros actos. Porque, a pesar de sentirme nervioso y pensar que la voy a liar, puedo saludar al vecino: "Buenos días, que calor hace hoy". ¿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

¿Baja autoestima? ¿Y si te digo que puedes ser como quieras ser?



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