

35 Actos de Auto-estima

Psicólogos católicos / Sobre el conocimiento de sí mismo

Por: Sheila Morataya-Fleishman | Fuente: Catholic.net

“¿Para qué coges la lámpara para mirarte? ¿No ves que el viento la apaga? ¿Quién sabrá que no te has pintado los ojos, si son más negros que la tempestad? ¿Para qué coges la lámpara para mirarte?”.

Rabindranath Tagore

¿Has tenido alguna vez la oportunidad, amiga, de maltratarte tu sola frente al espejo...?

¿Cuántas veces antes de salir a una fiesta te has mirado y repetido: “ Si tan sólo tuviera las piernas más finas... si mi cabello fuera más lacio, si no fuera tan crespo... si mis manos no fueran tan huesudas... si mi pecho más grande... si mi derriere más firme, si mi nariz no tan grande...? ¡Qué fea me veo! Y así, sintiéndote disgustada has salido a la calle envuelta en una seguridad que es falsa, que por dentro más bien esta frustrada porque desea ser mejor de lo que es y se pelea constantemente con ella misma. “Hay tantas mujeres mucho más bonitas que yo allá fuera y con una personalidad mucho más interesante...”

He conocido muchas jóvenes así, mujeres que llegan a los 50 y siguen peleándose con el color de su cabello, con las formas de sus cuerpos, con sus piernas, con su pecho, con su nariz, con sus ojos, con su propio temperamento, “si tan sólo luciera y fuera diferente” – suspiran-. ¿Sabes que es lo peor que puede sucederle a una mujer que no se gusta, acepta y ama ella misma? Que vive cada día de su vida queriendo ser otra aunque ella misma no sea consciente de ello.

Por supuesto que no todas las mujeres tenemos problemas de auto-estima y en lo personal admiro muchísimo a aquellas que siempre han estado contentas con su apariencia y sus talentos. Sobre todo, admiro la auto-estima de aquellas que se sienten muy hijas de Dios y caminan con una seguridad que no tiene nada de artificial y postizo pues nace de la conciencia absoluta de saberse amada y creada por amor, para vivirse a sí misma como una mujer única, inteligente e irrepitible.

Sin embargo, hay muchas que necesitamos un re-encuentro con el amor y los sentimientos de ternura hacia la propia y personal belleza—temperamento, por eso quiero compartir contigo estos 35 actos de auto-estima para que te ejercites en su conquista y vivas contenta de ser como eres diciéndole adiós a los miedos y complejos.

- 1- Mírate todos los días como un verdadero milagro.
- 2- Recuerda que eres hermosa, aunque muchas veces tengas que ahogar una voz interior que te dice: no, no lo eres. Recuerda que eres hija del Amor de Dios
- 3- Ama profundamente tu identidad única y conoce que lo que haces nunca podrá reproducirse.
- 4- Tú verdadera belleza saldrá a la luz cuando ames con sinceridad a la mujer en ti y contribuyas con tu vida a la sanación del mundo.
- 5- Debes confiar en que sí puedes tomar decisiones por ti misma.
- 6- No le tengas miedo a fracasar o fallar. Recuerda que si nunca fracasas no tendrás la oportunidad de descubrir la fortaleza y el valor que residen en ti.
- 7- Cuando las cosas no vayan como tu las tenías planeadas, permítete sentirte defraudada pero nunca inferior o ridiculizada.
- 8- Procura no ponerte a la defensiva cuando seas criticada o se te llame la atención por algo que esta mal.
- 9- No pierdas tu tiempo pensando si eres lo suficientemente buena para esta o aquella tarea. Haz lo mejor que puedas hacer y siéntete satisfecha.
- 10- Ese pensamiento que te hace pensar que no puedes pasar una materia, aprender un instrumento o conquistar un paso de baile. ¡Elimínalo!
- 11- Nunca pienses que tu valor radica en tu belleza o títulos. Si has perdido tu trabajo no permitas que te haga sentir que eres una fracasada. Trabaja en recuperarte emocionalmente cuanto antes y sigue adelante.
- 12- Si en tu lugar de trabajo te hacen la vida de cuadritos por algún motivo, no dejes que nazca la maleza de la inseguridad.
- 13- Si aspiras a un puesto mejor dentro de tu organización y no aplicas porque no sientes que puedes ser elegida, date cuenta que tu misma te bloqueas. Actúa sin temor.
- 14- Si fuiste a una entrevista de empleo y no lo conseguiste no pienses que es el fin del mundo. Recrea en tu mente el proceso y descubre en dónde pudiste haber fallado.
- 15- Si las modelos que ves en las revistas te inquietan, no las mires más.
- 16- Si tuviste alguna experiencia traumática de niña que te dejó con la seguridad de ser fea, gorda, o poco inteligente, identifica eso que te molesta y trabaja diligentemente para sanar tu trauma.
- 17- Si has identificado que te inhibes o retraes en situaciones sociales diversas, rétate a ti misma a comportarte de la manera opuesta.
- 18- No temas a los cambios, confía que estos siempre serán para beneficio del desarrollo de tu personalidad.
- 19- Si te comparas constantemente con alguien, empieza a observar un poco más tus propios logros.
- 20- Si piensas que la suerte no está de tu lado porque tuviste una niñez dolorosa, es hora de que lo superes. La fuerza del espíritu humano puede todo.
- 21- Pensar bien sobre ti misma quiere decir aceptar el regalo de la vida que Dios Padre te dio al crearte. Agradéclo.
- 22- Cuando hagas algo mal no te insultes a ti misma con expresiones como tonta o inútil. El inconsciente tiene una capacidad enorme para creérselo. Corrígete.
- 23- Si el chico que te gusta no se fija en ti no pienses que es porque no eres suficientemente atractiva. Algo mejor te espera. Sé paciente.
- 24- ¿No te ríes de tus propios errores? Aprende a hacerlo y verás que libertad sientes.

- 25- Es bueno estar rodeada de gente que te aprecie y respete, pero si alguna vez no lo hacen no pienses que eso disminuye tu valor.
- 26- Tu cuerpo es el instrumento para la acción. Respétalo y cuídalo.
- 27- Maya Angelo la escritora afroamericana, tuvo la más cruel de las infancias. Lo superó escribiendo. Sus libros son muy populares.
- 28- Hay un tipo de hambre más fuerte que la de pan. Es el hambre por amor, solía decir la Madre Teresa. Ama quien eres para poder darlo a cantaradas y sin complejos.
- 29- La primera responsabilidad del ser humano, expresaba Henry Winkler, es darse la mano el mismo. Hazlo.
- 30- Si eres madre, tu hija aprenderá a relacionarse de acuerdo a lo que vea en tu propio desarrollo.
- 31- La auto-estima es una de las fundaciones humanas más importantes. Es amor incondicional. Que tus hijos sean testigos de ello
- 32- Disciplina a tus hijos, pero así mismo elógielos cuando hagan las cosas bien.
- 33- Los primeros 3 años para un niño sirven para asegurar la seguridad de ser amado, acogido y respetado. Descansa bien por la noche para que estés viva el siguiente día para ellos.
- 34- Si tu hijo no va bien en el colegio, antes de sentirte defraudada, indaga las causas de su rendimiento y entonces actúa.
- 35- Enseña a tus hijos que está bien que fracasen, porque sin el fracaso no podrías saber qué es el triunfo.

Amiga, cada alma viviente ha tenido o tendrá que tener alguna experiencia dolorosa en su pasado o futuro, pero es a través de ellas como vas desarrollando tu personalidad y conquistando un corazón grande para amar.

Recuerda siempre que tu dignidad y valor no proceden de todo lo material que te rodea, la belleza que tengas, lo popular que seas o lo alto que hayas llegado en tu carrera.. Su fuente es divina, eterna, hinchada de amor, eres una Hija de Dios y por eso como ninguna otra obra de la creación.