



La Falta de Autoestima...

La falta de Autoestima	Experimento una Autoestima sana cuando...
1.-Elaboraba la creencia negativa de que no valía como ser humano.	1.- Siento conscientemente de que soy digno como ser humano de amar y ser amado.
2.- Comenzaba a experimentar reacciones físicas de frialdad, tensión y pesadez.	2.- Comienzo a experimentar sensaciones físicas de calidez, relajación y vitalidad cuando me trato con amabilidad.
3.- Elaboraba pensamientos negativos sobre mi persona, como por ejemplo, que no era atractivo/a, no merecía tener éxito, que era tonto/a, que no servía, o que no era capaz...	3.- Elaboro afirmaciones sobre mi valía como persona, como por ejemplo: "soy atractivo/a", "tengo fortaleza", "soy inteligente", "se que puedo y que soy capaz"...
4.- Experimentaba una sensación de falta de seguridad en mi mismo/a, de pesimismo, de crítica, de exigencia, de que no daba la talla...	4.- Creo pensamientos y actitudes positivas sobre mi mismo/a, como por ejemplo: "merezo ser feliz", "confío en mi mismo/a y que la vida me ofrece lo mejor, porque me lo merezco por ser quien soy".
5.- Experimentaba una sensación de falta de confianza en todo lo que me rodeaba, las personas y situaciones que la vida me ofrecía.	5.- Experimento una sensación de seguridad, optimismo, creatividad cuando me acepto tal y como soy, con lo que me gusta y con lo que no.
6.- Elaboraba la creencia de que no era posible lo que deseo y necesito.	6.- Experimento una sensación de confianza hacia el mundo y las personas que me rodean.
7.- En la vida me costaba conseguir todo aquello que me proponía.	7.- Tengo la confianza de que en la vida consigo todo lo que necesito.
8.- Me daba cuenta que tenía menos éxito y felicidad que las personas que me rodeaban.	8.- Siento como aumenta el nivel de energía en mi cuerpo cuando vivo en el momento presente.
9.- Permitía que las personas que sentía que tenían más fuerza se aprovecharán de mí, incluso que me manipularan.	9.- Siento que mi mente está más ágil y que empieza a llenarse de ideas.
10.- Comenzaba a sentir rencor hacia las personas que tenían más éxito y capacidad que yo, y deseaba que le fuera mal.	10.- Comienzo a actuar para conseguir todo lo que necesito.
11.- Me consideraba a mi mismo/a una persona desagradable por sentir esos pensamientos y me machacaba.	11.- Siento una sensación de orgullo, satisfacción y felicidad a medida que consigo lo que siento que quiero.

<p>12.- Rehusó comportarme de forma autodestructiva y de autocastigo, como por ejemplo, sacrificándome por los demás para ganar su estima (que me quieran).</p>	<p>12.- Tengo la capacidad para sentirme feliz y tener éxito y cuando no lo logro, lo acepto porque me puede brindar otras posibilidades.</p>
<p>13.- Al mirarme al espejo, veía el resultado de abusar continuamente de mi mismo/a, ya que no me respetaba y dejaba que abusaran y se aprovecharan de mi.</p>	<p>13.- Experimento como trabaja mi mente de forma creativa para superar los retos y obstáculos que me impide alcanzar éxito y felicidad.</p>
<p>14.- Tenía la creencia de que no valía como persona.</p>	<p>14.- Vuelvo a ponerme en marcha. Si me caigo me levanto, si cometo errores o equivocaciones, siento que es necesario para aprender.</p>
<p>15.- Con frecuencia experimentaba una y otra vez la falta de aprecio y Amor a mi mismo/a.</p>	<p>15.- Considero que mis acciones logran su objetivo.</p>
<p>16.- Hace poco he decidido y lo llevo a la práctica el no criticarme, tratarme con amabilidad como a las personas que más quiero. Me respeto, estoy aceptando como soy, sé que valgo, sé que soy capaz y me valoro por lo que soy cuando me equivoco o cometo errores. Me doy cuenta que estoy aprendiendo.</p>	<p>16.- Vuelvo a experimentar con más fuerza, cómo aumenta mi autoestima una y otra vez.</p>