

Eres LO MEJOR que te ha pasado

POR **maría fernández**



La coach María Fernández, autora de "El pequeño libro que hará grande tu vida", explica en este artículo cómo reforzar la autoestima. Para poder ofrecer nuestra mejor versión, debemos ocuparnos de nosotros mismos.

Los 8 pasos para sentirte bien contigo misma

1) Cambia todo lo que no te gusta de ti. Y si no, ¡acéptalo!

Si hay algo que no te gusta de ti, ya sea físicamente o bien un rasgo de tu carácter, tienes dos opciones: a) cambiarlo o intentar mejorarlo; b) aceptarlo y dejarse de lamentaciones.

Todo es bello si te relacionas con esa parte de ti desde el amor y el respeto.

La vida es demasiado corta como tropezarte con tus inseguridades cada dos por tres. La sensación de inseguridad no solo desgasta, sino que además cierra muchas puertas.

Aceptar nuestros pequeños defectos es una forma de querernos.

Si hay un rasgo de tu carácter que entorpece tu vida, corrígelo. ¿Cómo? Acude a un especialista -un psicólogo, un coach, o un mentor-, o lee libros acerca del tema. En caso contrario, abraza esos defectos y acéptalos como una parte de ti.

2) Invierte en ti

Tú eres tu mayor activo. Destina más tiempo, energía y recursos a cultivar tu mente, cuerpo y espíritu.

Empieza desde hoy a invertir en conocimientos y habilidades: lee libros, ve vídeos, haz ese curso que te interese. A nivel profesional, especialízate e invierte en tu marca personal. Ten una imagen impecable. Cómprate ropa que represente aquello en lo que quieres convertirte. Comportate como la POTENCIA de lo que quieres llegar a ser. Medita, haz ejercicio, come y duerme bien, estate al aire libre al menos 30 minutos al día y date algún capricho como un masaje.

¡Recuerda que tus recursos más valiosos son los que están en tu cabeza!

3) Ponte en primer lugar

Quizás el ayudar a los demás sea lo que más valor da a nuestra vida -junto con nuestra propia superación y nuestra capacidad de amar-. De pequeños nos dijeron que debíamos ocuparnos de los demás, pero se olvidaron de añadir que: para poder ayudar a los demás, tú has de estar en óptimas condiciones -físicas, mentales, y sobre todo, emocionales-.

Lo mejor que podemos hacer por nuestros seres queridos es ser felices, ya



Consejos de este tipo sobre autoestima y desarrollo personal pueden encontrarse en las páginas de "El pequeño libro que hará grande tu vida"

que nuestra dicha les gratificará también a ellos.

Cada vez que estés desconcertada, irritable o triste, piensa qué necesitas para recuperar tu estabilidad emocional. Date espacio para pensar en cómo mejorar tu vida.

-Cuando no sabemos decir que "no"- Aprende a decir "no" y dirás "sí" a ti misma y a tu regeneración emocional.

Aprende a ser asertiva y decir que "no" cuando algo no te conviene. Dilo de forma cordial, sin sentirte culpable. Piensa que estás cuidando también de ti. Siempre puedes negociar y aplazar esa cita para otro momento.

4) ¡Supérate!

"Saber que puedes" retroalimenta tu fuerza y confianza en ti misma. ¿Qué hay más apasionante que darse cuenta del propio potencial? Además, cuando consigas todos esos objetivos que darán sentido a tu vida, te habrás revelado como una persona mucho más poderosa de lo que te hubieras imaginado.

5) Perdonate

Si el pasado te atormenta, haz un punto y final: un protocolo de cierre en el que aceptamos el aprendizaje por nuestro error y nos perdonamos. Cambia el sentimiento de culpa por la responsabilidad de ese evento y date el permiso para volver a empezar y a tratarte con benevolencia. Para ello, solo hay un camino: tener gestos te que hagan sentir orgullosa de ti misma.

Hoy eres quién eres con una sensibilidad y sabiduría interior que posiblemente sin los errores del pasado no hubieras alcanzado. 😊

6) Despegate del juicio de los demás

¿Qué harías si no te importara el juicio de los demás? Cuando empezamos a vivir fieles a nosotros mismos, seremos

un imán para el resto de personas. Hemos tenido la VALENTÍA de vivir acorde con nuestros ideales, e inconscientemente permitimos al resto a hacer lo mismo, que también se sientan cómodos y libres a nuestro lado.

7) Eres la persona más importante en tu vida

Trátate como a la persona que más quieres en el mundo. Porque en realidad eres eso: ¡tu mayor tesoro!

No compres juicios exteriores. Cree en ti. Crea una burbuja hermética alrededor de tus sueños y de tus dones. Eres lo que tú quieras ser -a partir de ahora... 😊

8) Rodéate de gente buena y estimulante

La calidad de nuestra vida deriva de la calidad humana de quienes nos rodean. Convivir con grandes personas enriquece nuestra vida y potencia nuestro crecimiento. ♦

Todo es bello si te relacionas con esa parte de ti desde el amor y el respeto

Aceptar nuestros pequeños defectos es una forma de querernos.

María Fernández, Coach personal, ejecutivo y de equipos. Experta en Personajes públicos. Autora de "El pequeño libro que hará grande tu vida" (Alienta)