

Cuando “yo valgo...por lo que me dicen los demás”, tengo un problema



Tu vida se mueve gracias a tu autoestima y tus propósitos.

Tu autoestima es al motor de un coche como tus propósitos son a que el coche se ponga en marcha. Con gasolina en el coche podrás viajar...y con la autoestima y tus propósitos a punto podrás vivir...

“Porque sin autoestima y sin propósitos en la vida, eres como un muerto viviente”

De ahí la importancia que tiene el sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás y para saber si estamos para algo en la vida. Ya que uno no puede vivir a la deriva de sus emociones y pensamientos y sin rumbo fijo al que

querer llegar.

“Nos necesitamos a nosotros mismos, más de lo que nos imaginamos”

Tu autoestima y tus propósitos son los dos valores seguros por los que debes apostar toda tu vida. Cuando te sientas mal o confundido no mires para otro lado, párate y empuñate en analizar lo que te pasa. ¿Sabes lo que le puede estar poniendo freno a tu ilusión y a que tu vida tenga un para qué?

Puedes no ser capaz de identificar la causa, simplemente ocurrirá que hay algún problemilla de autoestima que te estás restando esperanza en ti mismo. Me gustaría poder ayudarte a descubrir fácilmente que te pasa, te presento para ello una pequeña plantilla con algunos de los síntomas más comunes que te pueden dar pistas para saber si tú autoestima está bajo mínimos:

Aquí te muestro 12 de los posibles síntomas más comunes que pueden ayudarte a saber como estas, aunque no sepas que hacer...

1. Cuando las críticas de los demás te afectan más que antes...
2. Cuando te hundas y te resientes con más facilidad que antes...
3. Cuando crees que tu única salida es sentirte siempre culpable de tus errores.
4. Cuando te sientes igual de inseguro o indeciso tanto en los acontecimientos importantes como en lo irrelevantes.
5. Cuando haces de tus errores un problema más grande que el que realmente ha llegado a producir tu error.
6. Cuando notas que haces de las cosas pequeñas como de las cosas grandes, problemones, sin ser capaz de trabajar las soluciones.
7. Cuando el decir No cuando se necesita, te supone una angustia personal.
8. Cuando te pones la careta de agradar desde que te levantas hasta que te acuestas.
9. Cuando tu afán por no defraudarte ni a ti mismo ni a los demás, te está vaciando de contenido tu intimidad y tu voluntad personal.
10. Si últimamente te sorprendes diciéndote lo mal que haces las cosas...siempre
11. Si crees que desde hace algún tiempo, cada día estás a la defensiva o en guardia por todo y con todos.
12. Y por ultimo y no menos importante, si lo que haces y como lo haces, ya solo está en función de lo que opinan los demás...

Ponte en marcha y pide ayuda para volver a ser tú mismo y con tus propósitos para evitar que:

El “ porque yo lo valgo...” en realidad

pasa a convertirse en un “yo valgo...por lo que me dicen los demás”.

Esta involución en tus pensamientos, es la mayor demostración de que te has dejado en el camino gran parte de tu autoestima y ya no puedes pensar en lo que vales sin más...sino que te has convertido en un fantasma de tu verdadera persona, donde solo eres la imagen traslucida de quien realmente eres y de la persona que realmente puedes llegar a ser.

Una vez que hayas sido capaz de reconocer el problema personal que puedes tener, el siguiente paso es dejarse ayudar lo antes posible, porque

“El tiempo a secas no cura la falta de autoestima”

La falta de auto-estima no te permitirá:

- Ni acabar la secundaria.
- Ni aprobar el acceso a la universidad.
- Ni trabajar como líder ni haciendo equipo en tu trabajo.
- Ni debieras casarte y tener hijos.
- Ni debieras separarte o romper con tu familia.
- Ni siquiera podrás disfrutar de tu tiempo libre, porque vivirás solo “matando el tiempo...”

Igual que nuestro cuerpo se puede debilitar hasta afectar gravemente nuestra salud física, la falta de autoestima puede debilitar directamente tu intimidad hasta afectar seriamente tus propósitos personales.

“Ahora entenderás porque te digo que tu vida se mueve gracias a tu autoestima y tus propósitos y porque debo invitarte a que consideres que tu autoestima y tus propósitos son los dos valores seguros por los que siempre debes apostar en tu vida”

