



DESBLOQUEA TU POTENCIAL

CON

PSICOLOGIA POSITIVA

Sesión 6

AUTOESTIMA Y CONFIANZA

Autoestima puede definirse como la capacidad de tener un sentido positivo de si misma y del valor que se da a si misma, expresa el orgullo que sentimos de ser nosotros mismos. Aumenta cada vez que una persona actúa según sus valores personales. Es el YO SOY (en negativo o positivo y es volátil)

Confianza puede definirse como una predicción realista y puntual de los recursos personales que nos permiten hacer frente a cualquier situación. Esta resulta de experiencias pasadas. Es el YO SERE, ESTARE, TENDRE,.. (en negativo o positivo, "predictivo")

Ejercicio 1: *Determinar tus creencias limitantes*

Es necesario tomar conciencia de en que momentos te mueves desde las creencias negativas y te bloqueas para actuar. Para identificarlos observa que se mueve dentro de ti, puedes sentir frustración, sentimiento de inferioridad, estrés, autocrítica y ansiedad. Anótalos:

Ejercicio 2: *Recapacita*

A partir de ahora cuándo te encuentres juzgándote, criticándote o repitiendo frases negativas haz una pausa y pregúntate:

- ¿Por qué estoy pensando esto en este momento?
- ¿Están justificados o son reales? ¿En que se basan?
- ¿En algo concreto que ha sucedido o es algo creado por tu mente?
- ¿Quién serías sin ese pensamiento?
- ¿Por qué te infravaloras?
- ¿Por qué tienes tan mal concepto de ti misma?

Ejercicio 3: *Trasladar tu situación a un amigo*

Es mirar la situación desde fuera, vista águila o modo peli, sin involucrarte emocionalmente..
"como si.. le pasase a un amigo" En cuanto te desapegas de la situación encuentras un montón de razones para justificarlos, pero cuando se trata de ti ¿porqué eres tan dura contigo misma? Reflexiona.

Ejercicio 4: *Encuentra la razón de tu ansiedad.*

¿Por qué y para qué piensas lo que piensas?

Con estas preguntas saldrán a la superficie, eventos, situaciones o personas que en un momento de tu vida condicionaron estas creencias en ti. Es momento de verlo con objetividad para darle solución, se pueden transformar en objetivos y con esta claridad ya tendrás casi un 70% resuelto.

Ejercicio 5: *Imagina lo peor para obtener lo mejor*

Ante decisiones que tengas que tomar ¿Qué es lo peor que podría pasar?

Ejercicio 6: *Desdramatizar el fracaso*

Sin fracaso no hay progreso!! Piensa en los fracasos que has tenido a lo largo de tu vida, ¿han hecho de tu existencia una catástrofe? ¿Te han impedido vivir tu vida con normalidad? ¿Piensas a menudo en ellos? o ¿mas bien han aportado experiencia y sabiduría en tu modo de actuar?

Ejercicio 7: *Atrévete a decir "NO!!"*

Decir NO implica priorizarte ante cualquier situación, persona, evento, o lo que sea que se te presente. Cuando decimos SI por agradar, complacer, miedo al rechazo o abandono de la otra persona, por el que dirán,.. y tantas creencias que tenemos alrededor de este acto.

Lo único que hacemos con esto es darles nuestro poder y al final se acaba generando situaciones incómodas, de estrés y ansiedad, que se podrían a ver evitado con solo decir NO ya que posponerte a ti misma esta restándote autoestima y confianza para lograr lo que te propones.

Espacio de dudas y preguntas:

-  *Descubre Tus Fortalezas*

- *terapiasholisticas@eluniversodepam.com*