

AUTOESTIMA DE LEÓN

**Cómo ser más seguro de sí mismo y
confiado, para lograr tus metas en la vida,
hacerte la vida más fácil y disfrutable.**



KEVIN G. ORTEGA

Autoestima de León

Cómo ser más seguro de sí mismo y
confiado, para lograr tus metas en la vida,
hacerte la vida más fácil y disfrutable

Kevin G. Ortega

Índice

Introducción

Capítulo 1: Autoestima de León: Aspectos fundamentales a tener en cuenta

Capítulo 2: Conviértete en una persona respetada por todos

Capítulo 3: Las bases para construir una autoestima de león

Capítulo 4: La autosugestión y sus técnicas infalibles para consolidar una autoestima poderosa

Capítulo 5: Áreas de trabajo continuo para mantener tu autoestima elevada

Capítulo 6: Asertividad: aprende a poner tus intereses en primer lugar

Capítulo 7: Auto-comunicación: Cómo gestionarla efectivamente

Capítulo 8: Retroalimenta tu autoestima con el lenguaje corporal

Conclusión

Introducción

Querido amigo, te doy la bienvenida a este material que he preparado basado en conocimiento y mi experiencia. Sí, me atrevo a llamarte amigo porque desde este momento vamos a hacer un recorrido que nos permitirá conocernos mejor. Voy a presentarte pasos, principios, conceptos, claves, tips, y mucha información que es parte de mis experiencias, de lo que he vivido, de lo que he aplicado, de lo que me ha dado resultado. Así que te estoy invitando a conocer un poco de lo que forma parte de mi propia historia.

Sin embargo, no te presento una auto-biografía. Más bien se trata de un compendio de información con la que vas a lograr un objetivo muy importante: construir una autoestima de león.

Lo que me he propuesto al presentarte este libro, es guiarte para que logres estar en donde realmente quieres estar, en tu lugar feliz, donde eres un hombre exitoso, donde tienes una buena relación de pareja, una carrera prominente, seguridad y confianza en ti mismo, donde has descubierto todas tus capacidades para avanzar incansablemente hacia tu destino.

Créeme, tienes muchas experiencias positivas por vivir. La casa de tus sueños, el auto que desees, el título que anhelas, la vida que te mereces, los viajes que siempre has deseado hacer, y mucho más, todo eso está a tu alcance, y no te hablo de fórmulas mágicas, te hablo de una gran realidad: tienes el potencial para tenerlo todo.

No hay límites para ti, y lo sé porque si yo he podido hacer realidad la vida de mis sueños, si he podido transformar mi realidad, tú también puedes. Soy un ser humano como tú, y por eso quiero que conozcas los principios para lograr construir tu autoestima de león.

Ahora, ¿qué vas a encontrar en este libro?

Sí, te he dicho que principios, conceptos, tips, claves y mucho más. Sin embargo, quiero que tengas una idea de la ruta que tomaremos.

En primer lugar, quiero mostrarte los aspectos básicos de la autoestima. Es probable que ya hayas leído libros o escuchado audios relacionados a la autoestima y tengas una noción básica, pero yo he querido incluir algunos aspectos porque te los voy a presentar de una manera aplicable, que te sirvan como base para poder levantar tu infraestructura para una autoestima de león.

sólida y efectiva.

Vas a conocer cómo descubrir los puntos débiles de tu autoestima, cómo llegar a ser la persona que quieres ser y que estás destinada a ser, sabrás cómo invertir tiempo en ti mismo, cómo cultivar el amor propio. Es así como estarás listo para dar pasos más avanzados.

Avanzando en el libro encontrarás cómo convertirte en una persona respetada por todos. Y para ello te voy a presentar el concepto del valor social, para que puedas darte cuenta de tu propio valor, conocerás las habilidades sociales que es importante desarrollar y cómo hacerlo, vencerás la fobia social y ansiedad y mucho más. Además, te presentaré ejercicios con los que será más fácil poner en práctica el conocimiento.

Seguidamente conocerás las bases para construir una autoestima de león, y desde allí será mucho conocimiento práctico que elevará tu autoestima y la hará más sólida.

Como te he dicho anteriormente, este no es un libro convencional, está lleno de ejemplos prácticos y ejercicios que te llevarán a la acción. Estoy convencido de que la teoría sin acción no funciona, que debes llevar a la práctica el conocimiento para poder reforzarlo también, además, es así como podrás obtener una comprensión de gran nivel.

Quiero que estés consciente de esto: has pasado gran parte de tu vida escuchando creencias limitantes de otros y asumiéndolas como tuyas, en este libro encontrarás un capítulo dedicado especialmente a la auto-comunicación, y podrás ampliar tu conocimiento sobre las creencias limitantes, vivir escuchando y asumiendo creencias como “no estás hecho para eso”, “es demasiado arriesgado”, “eso es para otros”, “ten cuidado con las oportunidades”, entre otras, afecta tu autoestima y tu identidad. Por eso en general solemos vivir una vida distorsionada. Conocer la realidad de esas creencias, la raíz de las mismas, y descubrir que realmente no nos pertenecen es un conocimiento que resulta liberador.

Y es lo que vas a lograr con este libro: liberarte de las falsas creencias y adoptar creencias potenciadoras que te permitirán disfrutar de una autoestima de león.

Si te preguntas qué es una autoestima de león, creo válido aclararte ese asunto antes de avanzar al primer capítulo. A lo largo de todo el libro te encontrarás

con ese término, y podrás construir una idea de lo que es una autoestima de león, sin embargo, quiero que comiences a visualizar la persona que puedes llegar a ser. En este sentido, me refiero con ese término a la construcción de una identidad basada en una creencia real de quien eres, a hacerte consciente de tu potencial, de tus recursos, habilidades y cualidades y alinear todo a tu propósito para vivir feliz y pleno, para hacer una realidad completamente favorable a tus objetivos.

La autoestima de león es un estado en el que no hay engaños sobre ti mismo, en el que puedes tener armonía con quien eres y así avanzar a paso de vencedor, es un estado en el que te atreves a conquistar todo lo que quieres para ti porque cuentas con el conocimiento para lograrlo y afrontar los desafíos que se presentan.

Así que, querido amigo, espero que disfrutes de las siguientes páginas, que inicies tu recorrido a través del sendero de la Autoestima de León.

Capítulo 1: Autoestima de León: Aspectos fundamentales a tener en cuenta

Son muchas las cosas que se han dicho sobre la autoestima, comprendo que es un tema que ha sido ampliamente abordado, sin embargo, en mi estudio a lo largo de las últimas décadas y, debo decir, en mi propia práctica y en la práctica de mis amigos, he podido comprender una serie de aspectos realmente importantes, que muchas veces no se tienen en cuenta.

La autoestima se construye a la par de la mentalidad. Si tu mentalidad es débil, así mismo será tu autoestima. Te pondré un ejemplo: Te da un poco de miedo participar en una actividad de grupo, digamos que un amigo te invita a practicar soccer, y te advierte “irán algunos de mis amigos que quiero que conozcas”, entonces comienzas a sentir algo parecido a la fobia social, y aunque no lo recuerdas conscientemente en tu mente se repiten algunos fracasos personales en el intento de relacionarte con algunas personas.

¿Sabes qué sucederá?

Irás predispuesto al encuentro y, en consecuencia, las cosas no saldrán bien. Allí no termina la experiencia, porque esa vivencia reforzará tu temor a relacionarte con nuevas personas y en consecuencia te sentirás mal contigo mismo, adoptando creencias como “no soy bueno para relacionarme”, “es que no tengo el valor”, “las otras personas son muy inteligentes frente a mí”, y mucho más.

Por eso debes comenzar con la mentalidad, porque al tener un mindset poderoso, sabrás cómo manejar cada situación, incluso las que no salen del todo bien, y entonces reforzarás el gran valor que tienes, tendrás experiencias positivas y el resultado será una autoestima de león.

Pero te he resumido en este ejemplo toda una serie de postulados o fundamentos básicos, y deseo que puedas conocerlos a fondo. Es por ello que en este capítulo vamos a echar las bases para la construcción de una autoestima tan poderosa que tu verdadero YO saldrá a la luz y tu personalidad sorprenderá a todos a tu alrededor. Mi objetivo es que tú puedas tener éxito social, laboral, familiar y amoroso.

¡Así que continuemos!

¿Qué es la autoestima y por qué tu vida depende de ello?

Te sonará a exageración, pero, así como la vida de un piloto, en plena carrera de autos, depende de su destreza de pilotear, tu vida depende del nivel de autoestima que tengas.

Un piloto no se arriesga, de hecho, los riesgos que toma en decisiones que son rápidas, los toma basado en el conocimiento que tiene sobre su propia habilidad en el volante. Él mira a su alrededor, mide el desempeño de sus rivales, decide qué velocidad imprimir, qué giros hacer, cómo afrontar la próxima vuelta, y todo eso lo hace en un segundo, ¿sabes por qué? ¡Porque está entrenado para ello!

Tú eres como un piloto, necesitas entrenamiento constante para poder tomar decisiones en un segundo, y que esas decisiones te lleven a construir una vida perfecta.

Sí, la perfección es posible. Vivir la vida de tus sueños, ¡claro que es posible! Un piloto puede consagrarse como el mejor del mundo, y lo primero que necesita es creer en sí mismo. Si llegas a entrevistar a un ganador de Fórmula 1, no te dirá “llegué aquí por casualidad, jamás me visualicé siendo el mejor del mundo, no lo vi venir”. Por supuesto que no será su respuesta, él te dirá: “Entrené mucho, creí en mí, en momento pensé que no podría pero me apegué a mi disciplina y me visualicé donde estoy”.

¡Eso es la autoestima! Es el conocimiento de ti mismo, es visualizarte, es saber que puedes. No te diré que ganarás la Fórmula 1, a menos que seas un piloto que está en vía de participar, pero sí te diré que con una autoestima de león cumplirás todos tus objetivos.

De manera más específica, la autoestima es verse a sí mismo con una actitud positiva, tu vida depende de ello, porque de acuerdo a la cantidad de autoestima que tengas, podrás alcanzar las metas y disfrutar de tu existencia. Implica tener respeto por sí mismo y quererse. Todos no tienen la misma autoestima, existen personas que se valoran tan poco que no se aceptan tal y como son, y hay muchas otras que son al revés: se quieren demasiado.

Para lograr un equilibrio en la autoestima es importante desarrollarla, trabajarla y revisarla a diario. Eso te ayuda a que te sientas mejor contigo mismo, influye en tu comportamiento. Tener una buena autoestima te lleva a sentirte mejor y te ayuda a movilizarte completamente.

Si la autoestima fuese una persona, si hicieras un ejercicio en el que le das voz a la autoestima, ¿sabes qué te diría? Debes quererte tal y como eres, sentirte bien contigo mismo en cualquier lugar, sin que la aprobación de terceros sea determinante para tu amor propio, necesitas ganar confianza, seguridad, y lo mejor: alcanzar una buena sintonía contigo mismo.

Ejercicio: escuchando la voz de tu autoestima

Ahora haz el ejercicio:

1. Siéntate en un lugar tranquilo y donde puedas estar solo contigo mismo, en silencio.
2. Coloca una silla frente a ti.
3. Imagina que en esa silla estás sentado tú. Tu versión de ti mismo que ha abandonado los miedos, que ha comprendido que vales mucho, que tiene objetivos y está decidido a lograrlos.
4. A esa versión llámala “Autoestima”, y dile: Autoestima, quiero llegar a ser quien realmente soy, quiero sentirme como realmente te sientes tú cuando estoy libre de temores, quiero hacer realidad mis más grandes deseos, quiero sentirme feliz, quiero ser exitoso, tener buenas relaciones con las personas, ser respetado y admirado, quiero hacer nuevos intentos, quiero cumplir mis proyectos.
5. Déjate llevar y exprésate a ti mismo todo lo que desees, visualizándote sentado frente a ti y llamándote autoestima.
6. Luego haz silencio, y en vez de expresarte tú hacia la silla, imagina que te estás hablando a ti mismo, ahora hablando desde la otra silla hacia ti.
7. Al terminar este ejercicio haz un compromiso contigo mismo, te doy una idea del compromiso que puedes hacer:

“Hoy me comprometo a valorarme más, a aprender sobre mí mismo, trabajar en mis habilidades y talentos, a desarrollar destrezas sociales, enfocarme en lo que quiero y reconocer a diario que soy una persona valiosa, capaz de lograr todo lo que me propongo, y no necesito más que mi propia

aprobación".

Reconoce tus puntos débiles y fuertes

Cuando logras conocerte a la perfección, sabes cuáles son los puntos fuertes y puntos débiles que te caracterizan. Eso te permite trabajar todas esas virtudes hasta el punto de desarrollar lo mejor que tienes y realizarte como persona.

Decidir afrontar el mundo con una mirada positiva, hace que seas capaz de lograr el objetivo que te propongas, esa meta que siempre te ha dado miedo enfrentar, lograrás ponerla en marcha y llevarla hasta el final.

Te pondré dos ejemplos, uno de un joven con autoestima baja, y otro de un joven con una autoestima de león, ambos en la misma situación. Diremos que uno se llama Fred, y el otro Chris:

Fred sale hacia su oficina, el día de ayer estuvo pesado. No logró hacer una entrega a tiempo, así que su jefe le llamó la atención. Fred lo tomó como una amenaza de despido, pensó “no es la primera vez que me equivoco, no soy competente así que seguro no llego a fin de mes”. Este pensamiento lo llevó predispuesto a su oficina. Comenzó a trabajar en la entrega pendiente. En cada acción dudaba de sí mismo. Así que el resultado final fue pésimo. Su jefe no tenía intención de despedirlo, pero ante la reincidencia en la mediocridad, no le quedó de otra que hacerlo. Al terminar el horario laboral, Fred es despedido.

Chris está en la misma situación. Se equivocó en un informe, su jefe le llamó la atención, le explicó que al día siguiente necesitaba el informe sin errores, que su empresa no se podía dar esos lujos. Chris no vio la situación como una amenaza, sino como una oportunidad. Logró detectar que el error se debía a una mala lectura de ciertas estadísticas y pensó “vaya, me equivoqué, sin embargo, soy bueno en lo que hago, un error lo comete cualquier y no me justifico, tendré más cuidado, pero esta será una gran oportunidad para aprender a leer con más cuidado las estadísticas”. Al día siguiente Chris llegó a la oficina, le entregó el informe a su jefe y le explicó que el error estaba en una mala lectura que hizo, y qué tal vez los gráficos deberían presentarse de otra forma para optimizar el proceso. Le explicó a su jefe una mejor manera de presentar los gráficos. Su jefe le reconoció el esfuerzo e implementó sus ideas.

¿Te das cuenta?

Lo que piensas de ti eso eres, y lo que te dices a ti mismo es lo que se cumplirá.

Pones en marcha lo que en psicología se llama “La profecía del auto cumplimiento”, es decir, si crees que no podrás ser capaz de lograr algo, no lo vas a lograr, porque todas las acciones que implican hacerlo no las pondrás en marcha; cuando dices que podrás lograrlo, entonces mentalmente y en acción pondrás todo lo necesario para poderlo alcanzar, tendrás una visión llena de positividad y serás proactivo, así, con esa actitud conseguirás todo lo que te propongas.

Cuando estás bien contigo mismo, esto se refleja en el comportamiento y la relación que tienes con el entorno. Si tienes buena autoestima puedes relacionarte mejor con gente nueva que conozcas en la calle, podrás hablar con ellos de una manera positiva y las relaciones que establezcas serán más duraderas.

¿Cómo puedes llegar a ser la persona más importante en tu vida?

¿Lo has imaginado alguna vez? Que tú seas la persona más importante en tu vida. Eso es posible, de hecho: eso es ley de vida. La persona más importante en tu vida eres tú, luego vienen los demás.

¿Es esto egoísmo?

Por supuesto que no, te lo ejemplificaré:

Tienes una entrevista para optar por un puesto importante en una firma de ejecutivos. Tú deseas ardientemente ese puesto, necesitas prepararte para la entrevista. También necesitas dormir bien previo a la mañana siguiente, para estar centrado. Debes leer algunos artículos que te permitan refrescar tu conocimiento. Entonces llega un amigo, y te comenta que tiene una cita con una chica, pero debe ser cita doble, así que te pide el favor de invitar a tu novia y salir con ellos, y debe ser esta misma noche. Si aceptas hacerle el favor, podrías perder tiempo y no capacitarte y prepararte para tu gran día, además corres el riesgo de llegar tarde e ir a la entrevista con sueño y desenfocado. ¿Qué harías?

Podrías pensar “un buen amigo debe hacerle favor a sus amigos, y más en estas situaciones. Iré, no importa si pongo en riesgo el resultado de mi entrevista, además, seguramente quedaré”.

Sin embargo, lo anterior sería un error, pues si tu amigo es tan buen amigo, entendería tu situación y te diría que no te preocuparas y que te enfocaras en tu futuro, que él podría reprogramar la cita.

Lo que deberías hacer en ese caso es pensar en ti como la primera persona para ti, como lo más importante. Pensar en tu futuro, y como sabes que ese puesto es lo que más deseas y necesitas, por respeto a ti mismo le dirías a tu amigo: “Me gustaría mucho ayudarte, en otra circunstancias lo haría, pero tengo esta entrevista mañana de la que depende mi futuro, sé que lo puedes entender. Deseo que te vaya bien en la cita y logres solucionar, si la mueves para otro día puedes contar conmigo”.

¡Eso es el resultado de una autoestima de león!

Para llegar a ser la persona más importante en tu vida tienes que tener conciencia del valor que posees. No hay nada más importante que tú, no te preocupes, no es que serás egoísta y serás un “yo, yo, yo”, porque eso no es autoestima, es un egocentrismo sumamente alto que oculta baja autoestima. Reconocerse como el ser más importante es saber que solo una persona puede hacerte feliz o desdichado para siempre, ese eres tú.

Nadie te va a acompañar con la constancia sin descanso como lo haces tú, desde que naces hasta que partes a otro plano, siempre estás acompañado contigo mismo.

Debes asumir que tú eres la persona más importante de tu vida, dale giro a las prioridades y crea una realidad personal propia. Si hasta este momento le has dedicado tiempo y energía a los amigos, la familia, las personas de tu entorno, la pareja de turno y solo dejas unos pocos minutos para ti, esos que te sobran, es momento de cambiar esa manera de ser y asumir que tú eres la prioridad número uno.

El primer paso es que te ames a ti mismo, el amor que te prodigan otros nunca va a ser suficiente como el que te das tú, tu alma se satisface totalmente cuando la llenas de amor.

El inconsciente trabaja por ti, muchas prioridades las decide él, esto es porque te dejas llevar por el día a día, actúas sin que te des cuenta de qué es lo que

estás haciendo y no ves en qué gastas el tiempo. Tienes que parar para que evalúes la lista donde están las personas que quieres y veas en qué lugar estás tú. Además aprovechas para revisar qué cosas ocupan lugares que deberías estar ocupando para que trabajes esas situaciones y mejores la importancia contigo mismo.

Ejercicio: estableciendo prioridades

Vamos con otro ejercicio, sigue estos pasos:

1. Piensa en un objetivo que quieres lograr, puede ser “convertirme en un exitoso hombre de negocio”, o puede ser “completar una carrera académica”, e incluso “ser el mejor vendedor en mi nicho de mercado”. Cualquier objetivo que realmente quieras cumplir.
2. Haz una lista de acciones que te llevarán a cumplir con ese objetivo, pueden ser “prepararme con cursos online para lograrlo”, “apagar las distracciones”, “invertir dinero en un negocio determinado”, entre otras acciones.
3. Ahora haz una lista de posibles distracciones que te alejarían de tu objetivo y de las acciones que debes implementar, pueden ser “pérdida de tiempo”, “complacer a otros antes de darle prioridad a mi plan”, y otras más.
4. Crea un compromiso para cada distracción, por ejemplo “antes de tomar una decisión mediré si me beneficia a nivel de mi objetivo”, “diré que no a las propuestas de mis amigos que me alejen de las acciones que debo hacer para cumplir mi objetivo”.
5. Convierte tus compromisos en mantras diarias, repítelas hasta que ya notes que son parte de tu sistema de creencias y que te dirigen en automático.

Invierte tiempo de calidad en ti mismo

Cuando dedicas tiempo de calidad a ti mismo, inviertes energía y te das el amor que mereces, comienzas a construir un ser valioso que tiene la capacidad de darse a otros e impactar de forma positiva en el mundo. Si tienes carencias, será muy difícil que puedas ofrecerles a otros lo que aún no tienes y en el peor de los casos proyectarás tu amargura y frustración a aquellos que te rodean.

Por eso es que dedicarte momentos y pensamientos exclusivos para ti no te convierte en un ser egoísta, por el contrario es lo primero que tienes que hacer para recuperar tu autoestima, con ello comienzas a cultivar tu ser para darle servicio al mundo, es una ley de vida cultivarse interiormente, servir y ser feliz. Esto solo lo lograrás si te pones como prioridad y entiendes que la persona más importante eres tú, nadie más.

Aunque cuidado, no es que tengas un amor contigo mismo al punto de que no te importen los demás, eso no es autoestima. Es amarte primero tú, y luego amar a los demás.

Una manera de desarrollar el amor propio y darte la importancia que mereces es que tengas tus momentos sagrados a diario. Cada día dedica un espacio de tiempo absoluto para ti. La cantidad no importa, tiene que ser el necesario para que conectes contigo mismo, para que te focalices y te reactives a empezar, darle continuidad o concretar las actividades que vienes haciendo.

Ese tiempo que te regalas a ti mismo le tienes que dar la categoría de “tiempo sagrado”, pues es un momento que no se puede aplazar, sin importar la calidad de día que estés teniendo, lo debes tomar, tienes que asumirlo tú y luego decírselo a los demás, para que lo conozcan y respeten en el instante en el que lo pones en práctica.

Ser la persona más importante en tu vida implica que no busques la aprobación en los demás sino que busques tu propia aprobación. Lo que a otros interese no tiene que interesarte a ti, ten valor por tu individualidad en cada aspecto de la vida. Así la autoestima no dependerá de situaciones o personas externas a ti. Tu felicidad no tiene que girar en torno a otros, reconoce y dale valor a tus propios intereses, no olvides que estás a cargo de una persona importante en el mundo: tú.

Que los demás no determinen tu felicidad.

El ego: ¿por qué has dejado que funcione mal?

¿Comprendes lo que es el ego? A lo mejor no lo comprendes con claridad y por eso has dejado que funcione mal. Muchas veces puedes sufrir de manera continua a consecuencia de tus propias acciones entonces aparece en tu cabeza una voz que clama que cambies.

Esa voz es tu YO esencial y le está llamando la atención a tu ego para que hagas lo necesario para lograr tu felicidad. Tus conductas te harán sufrir cuando no conecten con tu esencia.

Para saber que el ego funciona mal, primero hay que comprender qué es el ego. En latín ego significa “yo” y de ella se derivan las palabras “egocentrismo”, “ególatra” por eso es que la palabra ego tiene mucha connotación negativa en el colectivo.

Todos tenemos ego, tú tienes ego y eso no es malo. Puede decirse que es la construcción mental de lo que eres, la autoimagen que posees, es ese “yo” que has fabricado a partir de las creencias y experiencias que has vivido.

Eres dueño de un yo esencial que es el que interviene y te habla para guiarte, es una voz que viene desde lo más profundo de ti, ese yo lo has construido de todo lo que identificas como tu ego, digamos que es parte de tu identidad.

Aquí se pone esto interesante, el ego no eres tú, porque tú no eres tu identidad, porque en un momento se desaparece lo que te identifica y dejas de ser tú. Cuando naciste, siendo un bebé que tu madre sostenía en brazos en el hospital, eras un vaso vacío, el recorrido que has tenido estos años son experiencia que poco a poco lo han ido llenando.

Para que sea más gráfico, te pongo este ejemplo: dos bebés, los ves cuando nacen y ambos te generan sensaciones más o menos iguales, son dos vasos vacíos, ahora si los ves veinte años después descubres que ambos son diferentes, esto es porque sus vasos se llenaron de experiencias distintas y les formaron su identidad.

Lo que tiene tu vaso es lo que poco a poco has llenado a lo largo del tiempo. La manera de pensar, las creencias, los pensamientos, lo que sientes, todo eso es tu ego. Lo bueno es que puedes cambiar, ya lo has hecho muchas veces, a lo mejor de manera inconsciente, en la vida se cambia siempre para peor o para mejor y eso es porque el vaso se vacía un poco y se llena y se le colocan nuevas experiencias.

Tu ego ha funcionado mal porque hasta ahora no habías comprendido su verdadero significado y la importancia que tiene en tu vida. Además has dejado que este sea el que guíe tu vida porque admites que eres de determinada manera y ya está.

Te identificas de tal manera con tu ego que le concedes el honor de controlar todo en tu entorno, claro, como le conoces de toda la vida tienes total confianza en él y pasas a vivir en piloto automático hasta el momento en el que sientes que hay una insatisfacción constante, el momento en el que la vocecilla comienza a cuestionar todo lo que hasta ahora ha sido tu creencia.

Ahí es cuando comienza el proceso de eliminar esa identificación y empiezas a moldear tu ego y lo ajustas para que este brinde una experiencia más satisfactoria. Es un proceso de observarte a ti mismo con perspectiva para que identifiques las conductas que te llevan a ciertas creencias.

Cuando lo haces descubres quién no eres y comienzas a vivir en un nivel distinto de conciencia, en uno superior, allí empiezas a despertar. Al lograrlo serás tú quien controle el ego y no al revés, vivirás con los sentidos abiertos para llegar a ser lo que quieras ser.

Cómo hacerlo es algo que iremos abordando más adelante.

La autosuficiencia y sus principios básicos para la autoestima poderosa

¿Te gustaría ser esa clase de persona que ante un reto en vez de huir lo enfrenta y sale victorioso?

Créeme cuando te digo que tú tienes el potencial para eso. En ti está el poder de la acción, solo necesitas descubrirlo, y lo esencial para ello es: la autosuficiencia.

Necesitas desarrollar la autosuficiencia para que empoderes la autoestima. ¿Qué quiere decir esto? Cuando se carece de autosuficiencia se busca la felicidad en los demás, a lo mejor se consigue, pero es temporal, porque las personas van y vienen o en algún momento pueden no estar disponibles

emocionalmente por sus propias razones.

No es responsabilidad de otros satisfacer tus necesidades emocionales, cada quien lucha por responder a sus propias necesidades. Entonces, tienes que dejar de buscar la felicidad afuera, no funciona, la felicidad está en ti. Tienes que lograr ser autosuficiente emocionalmente.

Algo importante: la felicidad no está en el futuro ni en ninguna otra parte, está dentro de ti, ahora y siempre.

La falta de responsabilidad es una de las principales fuentes de malestar, no solo en el tipo de relaciones que tengas con otros, sino con tu vida personal, los estudios, el empleo, la relación con tus padres, toda tu vida en general.

Tienes que comprender que eres responsable de tu propio bienestar y de la felicidad que tienes al alcance de tu mano todo el tiempo. Ser autosuficiente es el Santo Grial para lograr la felicidad, y lo tienes dentro de ti.

Vamos con un ejemplo que te permitirá identificar mejor la autosuficiencia. Veamos dos casos:

Tony es un hombre durante su niñez fue sobreprotegido, sus padres le repetían “ten cuidado”, “es peligroso”, “no hagas eso”. En su adolescencia tuvo fracasos emocionales, no era muy bueno hablando con las chicas. Así que creció condicionado, creyendo que no era capaz de nada. Hoy en día Tony trata de complacer a todos para sentirse valorado. Así que les resuelve los problemas a sus amigos, tiene un buen trabajo como informático, para lo que no necesita habilidades sociales tan grandes. Su objetivo en la vida es estar allí para sus amigos, gana muy buen dinero pero no lo disfruta, tiene un buen cargo como informático pero no socializa. Lo que sí sabe hacer es favores a todos. Se le está pasando la vida sin construir un futuro para él.

Steven fue criado bajo las mismas condiciones de Tony, también tuvo una adolescencia un tanto tétrica. Sin embargo, se dedicó a escuchar audios, a leer libros de superación y se dio cuenta que necesitaba ser autosuficiente. Y que serlo no significaba tan solo “valerse por sí mismo”, sino “valerse para sí mismo”. Hoy en día es informático también, gana buen dinero, está ahorrando para un auto, tiene buenos amigos que lo respetan suficientemente como para no abusar de él pidiéndole muchos favores.

¿Quién quieres ser? ¿Tony o Steve?

La autosuficiencia genera felicidad

Es increíble que algo que puede darnos tanta felicidad y plenitud pase desapercibido para tantas personas, pero una vez lo descubres comienzas a alcanzar la felicidad poco a poco, es una verdad que comienza a calar, la vida va cambiando gradualmente, te haces protagonista de lo que sucede a tu alrededor y dejas de permitir que las cosas pasen por delante de ti sin más, empiezas a escribir cada momento a tu manera.

Ser autosuficiente es que te abastezcas por ti mismo de lo que necesitas, es desarrollar esas habilidades que consideras que son esenciales para alcanzar los objetivos, no dependiendo de otros ni limitándote por lo que otros piensen.

Tener autosuficiencia emocional es aprender a no depender emocionalmente de otros.

¿Quieres saber si eres emocionalmente dependiente?

Te tienes que formular estas preguntas:

- ¿Esperas que otros te hagan feliz? Esto incluye a parejas, amigos, padres, etc.
- ¿Esperas de las personas a tu lado, amor, aprobación, apoyo, tranquilidad, sexo, comprensión?
- ¿Te saca de tus casillas que las personas que aprecias no actúen de cierta manera o que no satisfagan tus necesidades?
- Cuando te encuentras solo en algún lugar ¿Necesitas llenar esa soledad con distracciones? ¿Pasas mucho tiempo pegado al móvil, las redes sociales, viendo televisión o series?
- ¿Te quejas demasiado de otras personas? ¿Te enfadas por lo que ellos hacen?
- ¿La relación que tienes con alguna persona es el centro de tu universo? ¿Cómo es la relación con tus amigos?
- ¿Te molesta que un amigo o una pareja haga algo y no te incluya o que deje de hacer algo que hacían juntos?
- ¿Eres celoso?

En caso de haber respondido de manera afirmativa a muchas de estas preguntas, lamento decirte que eres dependiente emocionalmente de otros. Tienes que desarrollar la autosuficiencia emocional; tal como se viene abordando desde el principio, tu felicidad depende de ti mismo, no de otros, así como el amor, la tranquilidad, el bienestar. Solo tú puedes prodigarte el afecto que mereces.

Deja de auto-etiquetarte

¿Cómo te la llevas con las etiquetas?

Auto-etiquetarse es nocivo para tu bienestar emocional. Muchas veces las personas se etiquetan y se ponen calificaciones de acuerdo a su entorno: soy un estúpido que no puedo hacer nada bien, solo sirvo para hablar jugar futbol, por ejemplo, o la Química no se me da. Son tantas las etiquetas que se pone una persona a lo largo de su vida que no se permiten experimentar nuevas experiencias, salir de la zona de confort, atreverse. La razón es que en el momento en el que la vocecilla le susurra lo interesante que sería vivir determinada experiencia, sale la etiqueta y dice “pero tú no eres bueno en eso” o algo mucho peor: cuando prueban alguna experiencia nueva y se falla a la primera, entonces se abandona porque sale la etiqueta “no sirvo para eso”.

Las auto-etiquetas sirven para clasificar la realidad que vives, sea que se la des a situaciones, a personas u objetos. Cargas una pistola etiquetadora y disparas una etiqueta a cada cosa de tu mundo, lo haces para tener una percepción de que tienes cierto orden y estabilidad, aunque algunas etiquetas puedan no ser beneficiosas para ti.

Cuando pones etiquetas comienzas a ver las cosas así: Tú eres tal, aquella persona es de X manera, esto tiene que ser así porque es así. En este procesamiento rápido de información le asignas y das adjetivos para atribuir rasgos estables de personalidad a los demás. Es algo que haces independientemente del grado de conocimiento que tengas de una persona. Le pones una etiqueta y eres consciente y dices que si erraste pues no importa, ya le pondrás otra etiqueta después.

No estás presente en muchas de esas acciones y desconoces la historia tras ellas, pero igual etiquetas y esto trae consecuencias a tu vida, porque auto-etiquetarse tú o etiquetar a otros te mete en una caja desde donde puedes

contemplar solo las paredes de cartón a tu alrededor, pero te pierdes el mundo que tienes afuera.

Estas son las consecuencias de auto-etiquetarte:

- Te quedas en la superficie de las situaciones sin darte una oportunidad a aprender y crecer como individuo.
- Creas opiniones subjetivas de los demás o de las situaciones y no permites una oportunidad para conocerlas o ser más comprensivo con ellas.
- Arruinas tu autoestima con creencias fallidas de etiquetas que pones a otros o que le pones a las situaciones.
- Aumentas las probabilidades de no avanzar, te frustras y te sientes mal.
- Tu auto-concepto se arruina, no solucionas, sino que te quedas allí, contemplando lo que podrías ser, pero no eres por esa falsa creencia que te impusiste.

Las etiquetas funcionan como cadenas en tu vida y no te dejan crecer, experimentar, vivir. Hay que cambiar esas etiquetas y poner unas que ayuden: soy bueno para aprender nuevas actividades, puedo descubrir cosas nuevas, ahora mismo no puedo hacerlo, pero practicaré y lo lograré.

Eliminar las etiquetas limitantes consiste en reconocer como tal esas etiquetas y actuar en consecuencia. A veces no se es consciente de la etiqueta porque se ha instalado desde hace tanto que está arraigada, entonces para identificarla es necesario hacerse estas preguntas:

- ¿Qué etiquetas llevo?
- ¿Qué adjetivos utilizo para referirme a mí?
- ¿Quién puso esos adjetivos y por qué?
- ¿Cuáles me han ayudado?
- ¿Cuáles me han afectado?
- ¿Cuáles adjetivos son útiles y cuáles no?
- ¿Qué pienso sobre determinada actividad?

- ¿En qué soy bueno?
- ¿En qué no soy bueno?
- ¿Qué es aquello imposible de aprender para mí?

Partiendo de estas preguntas es recomendable pasar a unas que sean más específicas, pero primero tienes que responder estas. Cuando tengas el conocimiento entonces podrás preguntarte ¿Por qué digo que no puedo aprender matemáticas? O ¿Por qué digo que no puedo hacer amigos duraderos?

Preguntas concretas que irás respondiendo para llegar a conclusiones claras que te permitirán avanzar hasta reconocer todas las etiquetas y eliminar las negativas.

Es bueno también examinar los comportamientos habituales, reflexionar si se está haciendo algo coherente con la autoimagen renovada, es algo que puede tomarte un tiempo, pero estamos en el proceso de mejorar la autoestima, así que vale la pena hacerlo.

Ejercicio: vence las creencias limitantes escondidas en las etiquetas

Este es el ejercicio final de este capítulo, sigue estos pasos:

1. Visualízate en esa situación perfecta para ti: logrando tus metas personales, consiguiendo un ascenso, comenzando tu propio negocio, comprando tu casa, o cualquier otra situación ideal que desees
2. Identifica qué es lo que te impide disfrutar completamente de esa visualización, es decir, qué te dices a ti mismo sobre por qué no puedes lograr hacerla realidad
3. Podrás identificar frases como “es imposible”, “no tengo suficiente dinero”, “no tengo los recursos”, “no soy tan hábil”, “me falta mucho”, entre otras
4. Esas frases son creencias limitantes, ahora por cada frase negativa construye una positiva y siempre que te lleguen pensamientos negativos repítete esas frases

5. Practica este ejercicio a diario

Concluyendo el capítulo 1

Ahora ya conoces los aspectos más básicos para construir una autoestima de león. Mi deseo es que puedas poner en práctica todo este conocimiento.

Como has podido ver, se trata de una serie de fundamentos que puedes implementar en tu vida, para así ir fortaleciendo el concepto que tienes de ti mismo.

Es mi deseo que puedas convertirte en una persona segura de sí misma, que alcances todos tus objetivos, que seas exitoso en todo lo que te propongas en la vida.

Tener una autoestima de león te ayudará a ser más efectivo en tus actividades, tener éxito social, sentirme mejor contigo mismo y ser todo un referente en tu área profesional.

Puedes triunfar, tienes el potencial y yo estoy seguro que este libro, y cada uno de los capítulos te ayudarán a lograrlo.

Un consejo adicional que me gustaría darte es: si necesitas repasar este capítulo una vez más, no dudes en hacerlo.

Mientras más leas o escuches este capítulo más podrás asimilarlo en tu subconsciente, tanto como en el consciente, y por lo tanto tendrás mejores condiciones para reformar tu mentalidad y tus actitudes.

Si cambias tu forma de pensar, cambiarás también tu manera de actuar.

Así que sigue adelante, y sigamos hacia el capítulo 2 si ya estás listo.

Capítulo 2: Conviértete en una persona respetada por todos

Con mucha frecuencia habrás escuchado decir “el respeto se gana”. Y es probable que hay ciertas verdades en esta frase, pero yo quiero que pienses en una nueva “el respeto te lo mereces”. Sí, tú mereces ser una persona respetada en todos los círculos en los que te mueves. ¿Lo eres?

El respeto incluye admiración, y el respeto produce lealtad. Ahora bien, debes comenzar tú contigo mismo. Si quieres que otros te respeten, necesitas respetarte a ti mismo.

¿Y cómo lo haces?

Comienza por sentir admiración hacia ti, y sé leal contigo mismo.

Por ejemplo, supongamos que estás en una fiesta. Y dos amigos tuyos comienzan a hablar de una gran oportunidad de negocio, se trata de una nueva forma de inversión, y todo suena interesante. Pero tus actitudes hasta ese momento han reflejado que no te admiras a ti mismo, has demostrado con tu comportamiento que no te sientes capaz de asumir nuevos retos, y cuando has tenido la oportunidad de hacer algo a tu favor, has escogido sacrificar tus intereses por los demás. Entonces, tus dos amigos hablan con gran entusiasmo entre ellos, y deciden participar en el nuevo negocio que les hará ganar mucho dinero. Y tú estás allí, ellos no sienten suficiente respeto hacia ti así que no te presentan la oportunidad.

Lo anterior puede sonar duro, pero es la realidad de muchos, la situación más ideal sería esta:

Estás con tus amigos en la fiesta, ellos hablan de la gran oportunidad. Tú eres una persona que se respeta a sí mismo, lo suficiente como para tomar una oportunidad que te beneficie a ti, y con la que puedas ayudar a otros. Eres leal a tus principios y a tu bienestar. Tus amigos lo saben, así que sienten que sería un grave error no comentarte sobre el nuevo negocio, de hecho, ellos quieren conocer tu opinión porque te respetan tanto que para ellos tu valoración del negocio es fundamental para decidir si invertir o no.

¿En cuál de las dos situaciones quieres estar?

Estoy seguro que en la segunda. Si es así, entonces sigue leyendo porque en

este capítulo vas a aprender a respetarte y valorarte, a tener lealtad hacia ti mismo y así seguir construyendo la autoestima de león que te guiará directo al éxito en todo lo que hagas.

Tienes valor social

Lo primero que necesitas entender es que tienes un gran valor social. Eres una persona clave en tu entorno. Si no te has dado cuenta significa que no estás dando los pasos que debes dar para crecer y hacerte exitoso.

Eres dueño de un valor social que te define como persona, que está a la vista de los demás, se exterioriza lo que eres por dentro. Desarrollar el valor social significa que generas una autoestima alta que te da amor propio, cuando lo desarrollas esto es algo que los demás notan y comienzas a brillar entre las sombras, a tener un valor social.

El ser humano de manera inconsciente reacciona a aquellas personas que tienen más probabilidades de supervivencia, las que se muestran seguras y capaces de lograr lo que se propongan.

Todos tenemos un valor social, el político, el deportista, el maestro, los militares, el religioso, etc. En el momento en el que interactúas con otras personas, muestras tu valor social.

Si eres alguien seguro de sí mismo, con valor y amor propio, que haces lo que quieres para tu propia satisfacción, aumentas las probabilidades de causar más impacto en la sociedad. Es muy diferente al impacto que causas cuando vas con miedo, inseguro, con resentimiento hacia ti mismo, con etiquetas predispuestas a la situación.

Los valores son esas características que posees y te hacen una persona valiosa para el ambiente en el que te desenvuelves, tanto en las relaciones de familia como en el entorno, los amigos y la comunidad.

Son las normas y los parámetros de conducta que controlan las acciones y consiguen que vivas en armonía dentro de una sociedad, son valores que resultan similares a los valores éticos y morales enfocados en patrones de conducta que tienes a tu alrededor.

Son muchos los valores sociales que posees tú y que posee la sociedad en la que te desenvuelves, son valores éticos, universales, personales, etc.

Dentro de esos valores podemos encontrar la paz, que es un valor social necesario para la convivencia armoniosa con las personas que nos rodean, para estar en un ambiente agradable y lleno de respeto. Es un pilar fundamental para todas las relaciones sociales y un valor que se encuentra ligado a los valores éticos y morales. La paz es un valor social universal que debes poner en práctica a diario.

El respeto es otro de los grandes valores sociales, es la habilidad que posees para comportarte de manera considerada ante las actitudes y pensamientos de las demás personas, también sirve para mantener la convicción en tus cosas y las de otros, este valor social tiene gran relación con la paz.

La igualdad es otro de los valores sociales que posees o debes poseer, se refiere a la capacidad de actuar de manera equitativa con las personas que te rodean, reconocer que todos poseen los mismos derechos y obligaciones que tú posees sin importar las condiciones económicas, sociales, de género o raza.

Otro valor social es la solidaridad, este es un valor importante que tienes que poseer para poder tener una buena convivencia en la sociedad. Es la capacidad que tienes para identificarte o generar empatía con otras personas.

La responsabilidad es otro de los valores sociales importantes. Es la capacidad de cumplir compromisos que hayas adquirido a nivel personal o laboral. Esto implica que tienes que ser integro en el reconocimiento de las obligaciones que te corresponden como persona.

No es solo la carga legal que se pueda derivar de actuar o no, sino la convicción que tienes de llevarlas a cabo, sabiendo que esto es lo correcto.

Son muchos los valores sociales que determinan tu papel en la sociedad, eres dueño de valores sociales que te colocan en una posición en el tablero de ajedrez de tu vida. Te nombré apenas los valores más importantes, los universales que rigen en una sociedad.

Los valores éticos, morales y sociales forman parte de tu ser, dependiendo de cómo actúes ante los demás y del concepto que tengas de ti mismo, dependerá el impacto que generes en los otros. Los valores sociales son necesarios para conocer los parámetros que se deben tener, para aprender a reconocerlos y actuar en base a ellos.

Ejercicio: encuentra tu valor social

Para que puedas llevar a la práctica todo lo que te he comentado, haz el siguiente ejercicio:

- Piensa en tus habilidades y fortalezas, ¿qué es lo que mejor sabes hacer?
- Ahora reflexiona en cuanto te gusta hacer eso que sabes, y podrás definir si es tu pasión
- Pregúntate cómo podría beneficiarte a ti realizar un emprendimiento, negocio o actividad basado en tus talentos, habilidades, fortaleza y tu pasión
- También piensa en cómo ayudaría a los demás
- Visualízate haciendo esa actividad, negocio o emprendimiento, ¿cómo te sientes y cómo se sienten las personas beneficiadas a tu alrededor?
- Ahora traza un plan de acción que te permita hacer realidad esa visualización y ánclate en las sensaciones que quieres experimentar y en el bien que puedes brindar a otros

Conoce las habilidades sociales para manejarte en grupos

Me gustaría que pudieras visualizar este ejemplo:

Estás en una conferencia, hay mucha gente a tu alrededor, la charla gira en torno a un tema que te gusta mucho y que además conoces muy bien. El expositor es agradable, habla muy bien, maneja el tema de forma magistral, hace reír a la gente y también los lleva a reflexionar.

Ahora en un instante visualízate a ti mismo siendo el expositor.

¿Qué sucede? ¿Cómo te sientes?

Vamos a ver un poco este tema de las habilidades sociales, para que puedas tener un mejor manejo en grupos.

Cuando conoces tus habilidades sociales puedes manejarte mejor en grupo, pero ¿qué son las habilidades sociales? No hay una definición exacta, pero se puede decir que son un conjunto de conductas y capacidades sociales que se aprenden para poderse relacionar en situaciones interpersonales, esto quiere

decir que son estrategias o nociones que se adquieren y ayudan a resolver situaciones de manera efectiva y estructurada con las demás personas.

Son conductas que has desarrollado y que implican tener normas sociales y normas legales en el contexto en el que te desarrollas, también implica criterios morales.

Es fundamental que desarrolles habilidades sociales para que tus relaciones con los demás sean de alto valor. Esto te beneficia en:

- Aprender a expresarse.
- Comprender a las demás personas.
- Mejorar el bienestar propio.
- Conseguir que los demás no te impidan lograr los objetivos.
- Puedes interactuar y relacionarte con los demás de manera correcta, efectiva y con satisfacción.
- Expresas los sentimientos, deseos, opiniones o derechos de manera adecuada y asertiva.
- Tienes en cuenta las necesidades e intereses de los demás.
- Encuentras la solución más satisfactoria para todos ante un problema.

Dentro de la sociedad existen varios tipos de habilidades sociales, el aprender a relacionarse y contar con una serie de habilidades es clave para evitar malentendidos y problemas con otros.

Las habilidades sociales se pueden dividir en dos tipos, las básicas y las avanzadas.

Las habilidades sociales básicas son:

- Escuchar a los demás correctamente.
- Saber comenzar conversaciones y mantenerlas.
- Realizar preguntas cuando se requiera.
- Agradecer.
- Tener la capacidad para presentarse o presentar a otras personas.

- Dar un cumplido cuando lo consideres necesario.

Las habilidades sociales avanzadas son:

- Tener empatía y saber ponerse en los zapatos de otra persona en situaciones determinadas.
- Ofrecer disculpas.
- Solicitar ayuda.
- Participar.
- Saber dar instrucciones y saber recibirlas.
- Afrontar las críticas con madurez.
- Tener el don de convencer a los demás.
- Dar opiniones sobre lo que piensas respecto a algo.

A esto se le puede añadir las habilidades afectivas, que es aprender a conocer tus propios sentimientos y los de otros, enfrentarse con el enfado de otros, animar, etc.

Es saber tener otras alternativas a cuando hay agresiones, lidiar con madurez ante ellas; es compartir con otros, negociar, tener autocontrol emocional; saber defender los derechos de una manera respetuosa y en paz; es evitar peleas que solo generan resentimientos; es aprender a hacerle frente al estrés; saber responder y formular quejas; cuando hay opiniones contradictorias hacerle frente a esas presiones, etc.

Ten esto en cuenta: primero tienes que aprender a hacerle frente a las habilidades sociales para luego desarrollar las más avanzadas. Las habilidades sociales avanzadas requieren de una buena autoestima, inteligencia emocional, empatía y asertividad.

Si quieres mejorar las habilidades sociales necesitas trabajar. A lo mejor en muchas ocasiones te sentiste desubicado o defraudado. Es necesario que desarrolles habilidades sociales para que puedas tener una buena interacción con el entorno.

Para ello necesitas:

- Adquirir confianza.

- Ser más asertivo.
- Trabajar esa autoestima para que te expreses con firmeza y efectividad.
- Manejar las técnicas de autocontrol emocional.
- Trabajar la inteligencia emocional
- Saber mantener la relajación cuando sostienes diálogos tensos.

Todo esto te ayudará a conseguir relaciones más satisfactorias con los demás y te sentirás mejor contigo mismo.

Ejercicio: afronta una situación “de grupo”

Este es un ejercicio que sale del plano mental y te llevará a la práctica física, sigue estos pasos:

1. Revisa en redes sociales o en alguna cartelera si hay alguna actividad como reunión, conferencia, fiesta, u otras
2. Mira la fecha, y asegúrate que sea una actividad de tu interés
3. Asiste a la actividad
4. Haz contacto con al menos dos personas que no conozcas
5. Inicia una conversación con cada persona y sostenla por al menos unos diez minutos
6. Al regresar a casa evalúa la experiencia, responde: ¿cómo te sentiste? ¿Cuáles fueron los resultados? ¿Qué tan difícil fue? ¿Cuándo volverás a repetir el ejercicio?

Ansiedad y fobia social: cómo superarlo

¿Eres de esas personas que tienen tendencia a padecer fobias sociales y ansiedad? Esto te genera sufrimiento y te limita a interactuar con los demás.

La fobia social es un trastorno de ansiedad caracterizado por sentir miedo en situaciones sociales. Cuando padeces fobias sociales sientes un miedo que te paraliza, entre más personas tengas alrededor peor te sentirás, nerviosismo,

timidez, angustias, todos estos son características de la fobia, esto es incómodo y limitante.

Tienes que aprender a relajarte en situaciones sociales, esto es clave para superar las fobias sociales, es conseguir que estés tranquilo para que te puedas involucrar en las conversaciones sin que sientas que todos te miran esperando que hagas algo mal.

¿Cómo conseguir relajarse y lograr esa confianza tan necesaria?

Lo primero que seguramente te sucede es que te preocupas con antelación, anticipas lo que sucederá. Para que empieces a superarlo lo primero que tienes que hacer es todo lo contrario, en vez de adelantarte al miedo, relájate, no pienses en la ansiedad que te va a producir determinada situación futura. El primer paso es la relajación.

Confronta esas situaciones, en vez de aislarte porque sientes miedo, mejor enfréntalas, muchas de esas relaciones sociales de seguro tienen cosas determinantes para ti, como un nuevo empleo o una relación personal de valor. Lo malo es que si evitas estas situaciones con frecuencia por el miedo que te causan, va a ser muy difícil que puedas superarlas y que logres lo que quieres.

En vez de evitar esas situaciones, búscalas. Sal de tu zona de confort, de tu círculo de amigos habituales y ve a lugares nuevos donde tengas que interactuar con nuevas personas, haz así sea una interacción pequeña, poco a poco vas a sentirte más cómodo. La psicología enseña que los miedos hay que enfrentarlos, es la única manera de superarlos.

Otra cosa que tienes que hacer es que mires hacia afuera, las personas que padecen fobias suelen mirarse con detalle a sí mismas, ven sus sentimientos, sus miedos. Tienes que enfocarte al exterior, pensar en cosas poco importantes, como la decoración, el color de una pared o esa lámpara, sonidos, música, lo que sea.

Cuando padeces de ansiedad es porque tu mente va más deprisa que tu vida y así no funcionan las cosas, eso hace que te preocupes demasiado en lo que los demás piensan de ti.

Una manera de comenzar a superar los miedos es que en una reunión social hagas preguntas que requieran respuestas más allá de afirmar o negar, concéntrate en las respuestas que te dan, esto obliga a que el foco de atención

vaya hacia afuera.

Cuidado con esto: tu imaginación puede ser traicionera, no le des oportunidad a actuar, ella puede jugarle una mala pasada en situaciones sociales. Gran parte de las cosas a las que le temes no han ocurrido o no están pasando; es más, puedes influir en lo que los demás piensan o dicen debido a la actitud derivada en lo que piensas o crees que ocurre.

La imaginación anticipa cosas que no han ocurrido y aunque no te das cuenta provocas que sucedan ya que andas predispuesto a ello. Tienes que poner el foco afuera para que no alimentes los pensamientos con negatividad.

¿Cómo te quieres sentir?

Deja de centrarte en el miedo y en la ansiedad que te genera una situación social, mejor piensa en cómo quisieras estar, déjate con esa sensación, logras el éxito, tienes confianza en ti mismo, sientes paz, dominas las situaciones, estás relajado. Experimenta todo esto mentalmente.

Es una manera en la que comienzas a visualizar las situaciones cómodas, sin riesgos, así permites que puedas disfrutar de sensaciones agradables y te sentirás más animado a la idea de estar con otros, superarás poco a poco las fobias y al final la vas a pasar muy bien ya que eres capaz de estar cómodo ante los demás.

Todo esto lo puedes lograr siendo tú mismo, esto es importante, porque las fobias sociales se deben a lo que se cree que los demás esperan de nosotros. Es ese deseo de dar una imagen perfecta y adecuada, es saber estar. Hay que aprender a estar sin renunciar a ser tú mismo. No te centres en lo que los demás piensen de ti, sino que en las situaciones en las que te desenvuelvas seas tú mismo sin tratar de ser extremadamente perfeccionista.

Ejercicio: toma decisiones audaces

Este ejercicio es muy sencillo:

1. Céntrate en un objetivo específico e inmediato, por ejemplo: hablar con una chica en una cafetería
2. Tal vez sientas ansiedad, pero siempre que la sientas visualiza cómo será la escena, maneja todos los escenarios y en cada uno

oblígate a sacar el mejor resultado

3. Ahora enfrenta la escena en la realidad, cumple tu objetivo y tómallo como una experiencia para reforzar tu mentalidad y actitud

Rumbo al capítulo 3, hagamos un recuento

Te felicito por estar finalizando el capítulo 2, espero que toda la información que te estoy compartiendo puedas ponerla en práctica.

He compartido en este capítulo y en el anterior algunos ejercicios, ponlos en práctica no solo una vez, sino todas las veces que sean necesarias para asimilar los principios de una autoestima de león.

En este capítulo has descubierto que tienes un valor social, que estás destinado a aportarle algo a la sociedad, así que no puedes quedarte en el anonimato, debes animarte a avanzar y ser el mejor en lo que haces, para convertirte en un ente de bienestar para ti, tu familia, tus amigos y para la sociedad en general.

Tienes habilidades sociales, recuerda que, como todo en la vida, debes practicarlas continuamente hasta lograr dominarlas. Es como si tuvieras un súper poder, ¿podrías dominarlo de la noche a la mañana? No, necesitas ejercitarlo, necesitas practicar y así podrás dominarlo y usarlo para bien.

Tus habilidades sociales son súper poderes, así que practícalas y así lograrás dominarlas.

De igual forma hemos hablado de la ansiedad y fobia social, todos padecer en cierto grados estas condiciones, sin embargo, podemos vencerlas. En este capítulo te he brindado información que te ayudará a superar la ansiedad y fobia social, también te he dejado un ejercicio que tendrás que practicar constantemente.

Ahora ya estás listo para avanzar hacia el capítulo 3, así que ponte en marcha y prepárate, porque seguirás construyendo una autoestima de león.

Capítulo 3: Las bases para construir una autoestima de león

Hasta este capítulo te he compartido aspectos, fundamentos y principios que te permiten avanzar y vencer ciertos condicionamientos que te han podido mantener hasta ahora con una baja autoestima.

Llega el momento de dar un paso más audaz, ¿estás listo? Tu respuesta debe ser sí, si has puesto en práctica los ejercicios anteriores y cada uno de los principios que te he compartido, entonces claro que estás listo para el siguiente paso.

En este capítulo vas a encontrar información que te servirá de base para construir esa autoestima poderosa con la que te mostrarás a ti mismo tu valor y lograrás cumplir tu propósito de vida.

Quiero hablarte del Dharma, que aprendas a identificarla, a descubrirla, a alinearte a tu propósito de vida, porque cuando haces eso logras que tu autoestima se eleve, porque estás donde deberías y deseas estar.

También aprenderás a evaluar tu autoestima, a salir de tu zona de confort para seguir dando pasos agigantados hacia tu bienestar total y progreso.

De igual forma, deseo reforzar lo que hemos hablado del amor propio, ayudándote a ponerlo en práctica.

Como resultado final de este capítulo vas a lograr un gran nivel de autenticidad, y de honestidad contigo mismo, y esto hará que puedas construir una realidad realmente positiva para tu vida.

Así que prepárate para conocer las bases sobre las cuáles podrás construir una autoestima de león.

Entiende quién eres y cuál es tu Dharma

¿Sabes qué es el Dharma? No te preocupes si no lo sabes, ahora mismo lo conocerás, con él podrás comprender quién eres y tu propósito de vida.

Dharma es una palabra sanscrita que significa “protección” con las prácticas basadas en las enseñanzas de Buda podemos protegernos del sufrimiento.

Los problemas que tienes a diario tienen un origen basado en la ignorancia y

el método para que la puedas practicar y eliminar es practicando el Dharma.

Lograr el adiestramiento en el Dharma es el método supremo para mejorar tu calidad de vida, no se habla solo del progreso material, sino de lograr la paz, la felicidad y la satisfacción del interior.

Grandes budistas han vivido en países sumamente pobres y a pesar de ello, gracias a lo aprendido con Buda, lograron alcanzar una felicidad pura y que ha sido duradera.

Al integrar las enseñanzas de Buda en la vida diaria se pueden resolver problemas internos y disfrutar de una tranquilidad verdadera. Cuando no tienes paz interior, es imposible que puedas tener paz en tu entorno.

Al establecer la paz en tu interior por medio del adiestramiento en el camino espiritual, la paz externa se impondrá de manera natural, pero si no lo haces de esta manera no lograrás tener paz.

El Dharma puede ayudar a que te conozcas a ti mismo, porque comienzas a descubrir tu propósito de vida, pero para ello tienes que poner en marcha lo necesario para lograrlo. Debes comenzar dejando de lado las capas del ego para conectar con las capas más profundas, llegando a tu yo interior, a tu intuición.

Comienza por preguntarte lo siguiente:

¿Qué es lo que realmente amas hacer? Para que puedas saberlo es necesario que te tomes un tiempo para ti, que abras las capas como una cebolla y comiences a conocerte.

¿Qué sacar lo mejor de mí? Ubica aquello que te llena de motivación, que te hace sentir feliz, lleno de felicidad y completo.

¿Qué me hace sentir físicamente elevado? Debes evaluar lo que te haga sentir lleno de energía, sano y fuerte.

¿Cómo mis talentos y fortalezas pueden favorecer a otros y cómo mi amor por la vida puede expresarse en mi labor del día a día? Para esta pregunta tienes que reflexionar sobre la manera en la que puedes contribuir con otros, qué acciones emprender para dar.

Para poder responder a estas interrogantes debes poner el cuerpo, las emociones y la mentalidad en línea, con balance para que la aproximación tenga claridad. Esto no es un trabajo que logres ahora mismo, es una meta, un

propósito que lograrás si eres constante.

A nivel exterior tienes que poner en sintonía el cuerpo, esto lo consigues:

- Llevando una dieta sana y equilibrada, come aquello que realmente te llena y te energice.
- Duerme las horas que tu cuerpo necesita.
- Ejercítate con frecuencia.

El pensamiento también se tiene que cuidar, para ello necesitas:

- Practicar la meditación observando con atención tus pensamientos y controlándolos para que estos no se vayan constantemente hacia el pasado o el futuro. Deben estar en el ahora.
- Debes ser positivo y lleno de bondad con otros y contigo mismo.

A nivel emocional te cuidas de esta manera:

- No permitas que los pensamientos negativos se apoderen de tu mente, cuando ellos lleguen no luches, acéptalos, pero déjalos ir, no te aferres y le des mente por días enteros, sufriendo en un acto masoquista.
- Siente compasión por los seres vivos que están a tu alrededor.

Entender los talentos que tienes y cómo estos pueden ponerse al servicio de otros te abre al orden cósmico de la vida, vivir en el ahora, lleno de inspiración constante es la mejor opción para conocer quién eres y tu propósito de vida (Dharma).

A lo mejor dirás: Pero si mi Dharma no me da dinero, cómo puedo vivir. Pues esta es la respuesta: Si la pasión que tienes cumple con las leyes universales, llegará cualidad en el trabajo y atraerás dinero.

Mira dentro de ti, con amor, con compasión, revisa lo que tienes, ese propósito, el deseo más grande, eso que harías todos los días incluso gratis.

No temas, vive el destino que tienes y seguro serás una persona feliz y llena de paz.

En resumen, para determinar quién eres y alinearte con tu Dharma, debes tener un buen nivel de autoconocimiento.

Ejercicio: descubriendo tu propósito de vida y alinearlos con tus acciones

Ahora que ya conoces qué es el Dharma y tienes toda la teoría para encontrar tu propósito de vida, haz el siguiente ejercicio:

1. Piensa en todo lo que has vivido y haz una lista de buenas y malas experiencias
2. Encuentra aspectos comunes entre las buenas y malas experiencias
3. Extrae las lecciones que te han dejado las malas experiencias y escríbelas
4. Convierte esas lecciones en frases cortas que puedas memorizar y repetirte todas las mañanas durante siete días
5. Después de convertirlas en frase, pregúntate qué relevancia o importancia tienen esas frases para tu deseo ardiente

Evalúa tu autoestima

Un paso importante para que logres tu paz interior es que evalúes tu autoestima ¿cómo crees que esté esa autoestima? Por fortuna existen herramientas para que identifiques tu autoestima, que es determinante para establecer relaciones humanas, lazos de comunicación con las demás personas, para que logres alcanzar metas y tener la plenitud que siempre has anhelado.

La autoestima nos indica ese sentimiento de satisfacción que se tiene que mejorar, ella se aprende, se cambia y por supuesto se puede mejorar.

A partir de los 5 o 6 años de edad es cuando se empieza a formar el concepto de cómo nos ven los mayores, padres, profesores, amigos, compañeros, etc., y las experiencias que se van adquiriendo van erigiendo los cimientos de la autoestima.

Estas son algunas inquietudes que se tienen que formular para evaluar la autoestima.

- La actitud que tengo para conmigo es positiva.
- Soy una persona digna de aprecio, por lo menos en la misma medida que los demás.
- La única manera de sentirme aceptado es hacer lo que los otros quieren que haga.
- Respiro alegría.
- Lo que hago me puede quedar igual de bien que si lo hiciera otro.
- ¿Soy un inútil?
- Pienso que soy un fracasado.
- Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.
- Tengo motivos para sentirme orgulloso de mí.
- Siento comodidad cuando estoy entre gente que no conozco.
- Acepto los retos y las experiencias nuevas sin pensarlo demasiado.
- Mi físico y mi estatura me satisfacen.
- Me alegro cuando otros fallan en su intento por lograr sus objetivos.
- Quisiera valorarme más.
- Por lo general me siento satisfecho con lo que tengo.

A cada una de estas inquietudes se debe responder con:

- ✓ Siempre.
- ✓ Casi siempre.
- ✓ Algunas veces.
- ✓ Nunca.

Las respuestas determinarán cómo tienes esa autoestima.

Estas son algunas actitudes que indican que tienes baja autoestima, atento para ver si alguna de ellas la padeces:

- Eres autocrítico de manera excesiva contigo mismo, eso te mantiene insatisfecho de una manera cuasi permanente.
- Eres muy sensible a las críticas que te hacen los demás, cuando alguien te hace una observación te sientes atacado, profundamente herido.
- Los tropiezos que tienes son culpa de otros, o de la situación, tienes resentimiento contra aquellos que lo critican.
- Tu apellido es Indecisión y no precisamente por falta de información, sino por el miedo exagerado a que te equivoques.
- Tienes un deseo innecesario por complacer a otros, no te atreves a decir que no por miedo a no caer mal o a que piensen mal de ti.
- Eres sumamente perfeccionista, con una exigencia esclavizadora de hacer perfecto todo lo que intentas, eso te va llevando a un desmoronamiento interior cuando las cosas tienen algún tropiezo.
- Te sientes sumamente culpable, te acusas y condenas las conductas que no siempre son realmente malas.
- Exageras la magnitud de sus errores y lamentas eternamente, nunca te personas por completo.
- Eres hostil, tu aura emana hostilidad, la irritabilidad está a flor de piel y siempre pareces a punto de estallar por cosas insignificantes, ni hablar de alguna que sea medianamente seria.
- Todo te siente mal, todo te desagrada, te decepcionas fácilmente y satisfacerte es algo sumamente difícil.
- Vives a la defensiva, eres negativo, todo lo ves negro, la vida, el futuro y especialmente a ti mismo.
- Tienes una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida.

¿Algunos de estos puntos tienen que ver contigo? Tener baja autoestima trae infelicidad. Afecta la visión global que tienes de ti mismo, el yo ideal.

La autoestima exige que nos aceptemos como somos. Controlando las emociones, sabiendo negociar con otros, hacerle frente a los conflictos con madurez, con temple, una buena autoestima ayuda a que se acepte lo que sucede, ayuda a generar afirmación frente a otros y genera autoconfianza.

Sal de tu zona de confort

Algunas personas piensan que el confort, cuando es una zona, es positivo, pero no. Aunque sí debes buscar sentirte cómodo, no puedes limitarte a quedarte en la zona de lo conocido, cada vez tienes que retarte más.

Por ejemplo, supongamos que estás estudiando marketing online, y ya conoces el mecanismo del Inbound Marketing, que consiste en crear una landing page para atraer clientes potenciales, para entonces obtener una lista de datos para promocionar tus productos o servicios. Y ya manejas muy bien la estrategias, y tienes ingresos mensuales digamos de dos mil dólares. Pero entonces te hablan del email marketing con el que puedes obtener hasta cinco mil dólares mensuales, pero piensas “con dos mil dólares estoy bien, para qué me voy a complicar”, quiere decir que te instalaste en tu zona de confort. ¡Evita hacer eso!

Debes aceptar nuevos retos, debes moverte cada vez más, tienes que colocarte objetivos tan grandes que te reten a salir de la comodidad.

Para que tu autoestima mejore tienes que aprender a salir de la zona de confort. En psicología la zona de confort se refiere a un estado de la mente donde la persona tiende a evitar enfrentar los miedos y la ansiedad en la vida diaria, eso está bien, pero para lograrlo utiliza un comportamiento que cae en la rutina con un rendimiento permanente sin asumir riesgos, o sea vive en piloto automático.

Es cuando caes en un estado confortable y seguro. En esa zona solo abracas el terreno que ya conoces pero no te atreves a explorar nuevos territorios.

Te instalas en un espacio donde reina la pasividad y la rutina, esto termina provocando apatía y vacío existencial, impide que crezcas y no tomas las iniciativas para que puedas ir a otros espacios nuevos donde puedas crecer.

Ese placer que experimentas no es el producto de la satisfacción o el orgullo

personal, sino la ausencia de emociones negativas como estar en un terreno inseguro o lleno de incertidumbre. Estás metido en el entorno que conoces.

Zona de confort también es trabajar en algo simple en un entorno seguro sin llamar la atención, manteniendo una actitud de seguridad a pesar de que en el fondo no te sientes totalmente satisfecho. Es algo así como “esto es lo que hay y si me siento bien para qué cambiarlo”.

La zona de confort se puede identificar fácilmente, hay conductas que la describen a la perfección. Ellas avisan que puedes tener una vida basada en esa zona. Si dedicas un tiempo a observarte podrás darte cuenta:

Hay desmotivación, ella impide que crezcas emocional y productivamente.

Vives inmerso en una rutina permanente, con miedo a asumir algunos riesgos que sabes en el fondo que te traerían satisfacción.

Te sientes aislado de la sociedad, vives solo sin atreverte a iniciar contacto social.

Mantienes una sensación de tristeza y soledad, en casos muy graves puede llegar a la depresión.

Si quieres salir de la zona de confort esto es posible, aunque al principio puede ser complicado si llevas mucho tiempo en ella. Tienes que empezar por plantarle cara al miedo, esto te hará más fuerte porque te das cuenta de que muchas veces ese miedo es imaginado y que las cosas no son tan malas como las imaginas.

Cuando comienzas a salir de la zona de confort vas ganando autoconfianza y ganas metas. La ansiedad impone excusas y te llevan a sentir de nuevo comodidad. Lo mejor es que anticipes las excusas y las veas como artimañas que tú mismo pones, racionalizas y te esfuerzas por salir.

Una buena técnica es que te mentalices para que actúes en sentido contrario a lo que te pida el cuerpo, que asumas que un poco de ansiedad es buena para que mejores el rendimiento y aumentes la flexibilidad mental.

En el momento en el que es capaz de la zona de confort comienzas a tomar consciencia de los miedos y las barreras mentales, de esos pensamientos que te limitan. Cuando tienes ansiedad o estrés reconoces que estás en un terreno nuevo e inseguro que tienes que explorar.

Cuando sales de la zona de confort eres capaz de atreverse a equivocarse y

vas más allá de lo conocido, abres un horizonte totalmente nuevo para explorar y comienzas a ver oportunidades. Tienes nuevas emociones y crecimiento personal. La vida cambia y cambias tú, reconoces los miedos y fortalezas, afrontas las situaciones y aprendes a gestionar la incertidumbre.

Amor propio: tu vida depende de ello

Es momento de hablar de nuevo de un aspecto súper importante: el amor propio.

Si te preguntas por qué vuelvo a tocar este tema después de abordarlo levemente en el capítulo 1, permíteme decirte que la razón es porque el amor propio es uno de los aspectos de tu carácter y personalidad que necesitas monitorear constantemente.

Tu vida depende del amor propio que tengas. Amarte a ti mismo es un músculo que tienes que ejercitar con intensidad todo el tiempo. Eso sí. Más que una acción, es un estado mental y emocional donde te sientes bien contigo mismo. En tal sentido el amor propio es importante para que puedas vivir bien. Esto influye en la forma en la que proyectas el trabajo y le das frente a los problemas.

Cuando tienes amor propio aprendes a lograr el bienestar, te mueves con una energía que te garantiza que elegirás mejor a las personas que conformarán tu vida. Implica además que puedes tener mejores recursos para enfrentar desafíos, seas alguien grande o pequeño. El amor propio es un estado de aprecio que va apareciendo a medida que haces cosas por ti mismo. Inviertes tiempo en tu desarrollo psicológico, en el crecimiento emocional y espiritual. Es una dimensión dinámica que permite que madures, tengas fortalezas y mejor calidad de vida.

¿Sabes lo que es el amor propio?

No implica solo que te sientas bien, no es algo que logres cuidando la imagen por medio de lecturas llenas de inspiración o que compartas tiempo de calidad con los seres queridos o que aprendas a disfrutar de tu soledad, sin fugas, sin ruidos para llenar el vacío. El amor propio es la capacidad de apreciar lo que haces y valorar lo que eres, son dimensiones que muchas veces se ven vulneradas por efectos de una crianza con carencias o una educación que ha sido autoritaria o marcada por la indiferencia. El amor

propio es un estado que no admite dudas, debilidades o situar destellos en bolsillos ajenos para perder la dignidad.

Es un tendón psíquico que exige cuidados y crece por medio de acciones que ayudan a que madures, cuando actúas de una manera inteligente, proteges tus intereses y valores y aceptas mejor tus debilidades y fortalezas.

Tienes menos necesidad de explicar las carencias y estás a la vez en un estado que te hace sentir compasión por ti mismo como ser humano. Luchas por encontrar un significado personal, gracias a esto te centras en lograr un propósito y valores reales, son los que esperar cumplir por medio de los propios esfuerzos.

Consejos prácticos para mantener la llama del amor propio

Ten esto en cuenta para que aumentes tu amor propio:

Sé consciente y atento

Tienes que ser consciente y atento, cuando tienes amor propio sabes lo que quieres, piensas y sientes. Tienes consciencia de qué eres y lo pones en práctica, no actúas en función de lo que otros quieren sino de lo que tú deseas.

Aunque esto puede ser real, muchas veces se pierde el enfoque, no siempre se aplica como debería, te puedes descuidar, dejar pasar aquello que te molesta, relegas las prioridades propias y con todo esto comienzas a quebrantar ese amor propio.

Evita esto, aprecia lo que eres y lo que vales.

Actúa en función de las necesidades, no de tus deseos

Debes actuar en función de las necesidades que tengas antes que en tus deseos. Amar no quiere decir que vas a cumplir los deseos del otro, sino que facilitarás lo que necesitas, el amor propio funciona bajo este principio, si te centras en lo que necesitas te mantendrás apartado de esos patrones de comportamiento automático que no te ayudan en nada sino que te dan problemas y te anclan al pasado.

El cuidado personal es esencial

Una manera de aumentar el propio amor es cuidar tus necesidades elementales. Una persona que se ama a sí misma consume alimentos saludables, hace ejercicio, buen sueño, tiene intimidad, interacciones sociales saludables.

Por lo tanto no tengas reparo en dedicar el tiempo que mereces, no tengas miedo a dar prioridades porque el amor propio no es que seas egoísta, es salud para tu equilibrio emocional, mental y físico.

Pon límites

La persona que se ama a sí misma tiene el valor para establecer límites y para decir que no a lo que le afecta de manera física, espiritual o emocional.

Sin duda es una de las cuentas pendientes, es una práctica que cuesta pero es necesaria para el bienestar. Se debe practicar sin temores. Poner límites ayuda a que se mejore la calidad de las relaciones que tengas y por supuesto aumentar el amor propio. Tienes que establecer límites si quieres lograr tener amor propio.

Cuidado con las personas tóxicas

Cuando una persona tiene amor propio se protege de las personas tóxicas. No pierde tiempo con aquellas que intentan envenenar su espíritu. Lo creas o no a tu alrededor puede existir más de un perfil con estas características. Aprende a manejarlos con efectividad ya que no se trata de huir sino de poner distancia.

El amor propio es saber desenvolverse ante las situaciones difíciles, saber imponer los derechos y las necesidades.

Perdónate

Tienes que perdonarte. De seguro en muchas ocasiones eres extremadamente duro contigo mismo. Tienes que ser responsable de tus acciones, esto no implica que tengas que castigarte por ellas para siempre. Las personas que se aman a sí mismas aprenden de los errores, aceptan que tienen limitaciones y se perdonan.

Este es un paso que darás para conseguir algo más hermoso que el perdón propio: la libertad.

Con estos consejos podrás construir la autoestima de león que necesitas para ser una persona satisfecha contigo misma y exitosa.

Es así como este capítulo 3 va llegando a su final, pero todavía nos queda mucho camino por recorrer. Quiero que puedas comprender todos los aspectos que contribuyen a una autoestima de león, con los que podrás desarrollar tu máximo potencial, sin que nada ni nadie te impida cumplir tus objetivos, y llegar a la superación personal para cumplir tu propósito de vida.

En resumen, necesitas entender quién eres y cuál es tu propósito, evaluar constantemente tu autoestima, salir de tu zona de confort para así desafiarte a ti mismo y mantenerte en constante autodescubrimiento, también es importante que desarrolles el amor propio, pues mientras más te ames más te protegerás de situaciones que podrían perjudicarte.

Ten en cuenta los ejercicios y ejemplos que te he compartido, mantente alerta de las señales que te indiquen que necesitas hacer ajustes en tu confianza.

Si sigues las bases que te he compartido, te aseguro que nada podrá detenerte.

Te invito a repasar el contenido que consideres que debes repasar para reforzarlo en tu mente, alma, corazón, así podrás aplicarlos en automático.

A medida que vayas avanzando te darás cuenta que tus pensamientos y actitudes se irán reformando, eso es positivo, porque necesitas experimentar cambios. No le temas a los cambios, porque estos son indicadores de que estás avanzando, y ese es el objetivo de este libro.

En el capítulo que sigue conocerás las mejores técnicas para consolidar una autoestima poderosa. Técnicas que han sido probadas en el campo de la psicología, y que yo mismo he experimentado. Por eso puedo asegurarte que funcionan.

Digiere detenidamente cada párrafo, para que aproveches el conocimiento para tu bienestar tanto emocional como a nivel de actitudes y logros. Recuerda que una mentalidad firme y con claridad puede dirigirte hacia donde quieras estar, puede hacerte llegar a tus objetivos, porque te permite estar consciente no solo de la realidad tal y como es, sino de los puntos definitivos para cambiar la realidad.

Cuando cuentas con una autoestima de león te vuelves un constructor de tu propia realidad, pero esto solo es posible si fortaleces tu autoestima hasta ese nivel de león, hasta ese nivel poderoso en el que todas tus acciones son congruentes con tu deseo ardiente, con tu propósito definido y con tu bienestar. Por eso los sabios aseguran que tú determinas tu realidad con tus pensamientos. Y para tener pensamientos poderosos estos deben surgir de una mentalidad poderosa, que a su vez se refuerza con una autoestima de león.

Así que continúa avanzando a los siguientes capítulos y asegúrate de conocer cada técnica que voy a presentarte, consejos, clave, y tips para construir, mantener y elevar tu autoestima de león.

Capítulo 4: La autosugestión y sus técnicas infalibles para consolidar una autoestima poderosa

¡Bienvenido al capítulo 4!

Seguimos avanzando en este poderoso tema, que además es fundamental para tener una vida exitosa. Como te he prometido desde el inicio, este no es otro libro de autoestima, aquí te estoy brindando información que fácilmente puedes llevar a la práctica para poder construir tu autoestima de león.

Es por eso que hemos llegado a las técnicas infalibles, esas que te permitirán consolidar una autoestima poderosa.

Ten en cuenta que la autoestima debe ser alimentada día a día, sin embargo, hay formas de que tal alimentación sea automática, de que tu misma autoestima se sirva de los suplementos que necesita para fortalecerse.

Por ejemplo, cuando desarrollas una conducta asertiva, de lo que te hablaré en el capítulo 6, entonces tu conducta alimenta de manera automática a tu autoestima, así que seguirás consolidándola para que no se debilite y puedas mantener siempre una buena actitud ante la vida.

Ahora, por qué hablar de técnicas infalibles en este capítulo. Porque necesitas conocer cómo puedes trabajar a favor de tu autoestima con técnicas que hayan sido probadas y que realmente funcionen.

Así que prepárate para conocer técnicas que podrás poner en práctica para

consolidar tu autoestima de león con mucha efectividad

Autosugestión

La primera de las técnicas que necesitas tener en cuenta para consolidar día a día tu autoestima de león, es la autosugestión. Y quiero explicarte en primer lugar de qué se trata la autosugestión.

Consiste en un proceso por medio del cual puedes convencer a tu subconsciente de creer en algo, esto lo logras mediante el establecimiento o fijación de asociaciones mentales, las cuales debes hacerlas con un objetivo específico.

De manera que la autosugestión son palabras o frases que te repetirás constantemente para así lograr un cambio significativo en la percepción mental al nivel subconsciente.

Llevar la autogestión a la práctica

A continuación, te voy a dar algunos tips sobre cómo aprovechar la autogestión a favor de una autoestima de león.

#1: Elimina los malos hábitos

Los malos hábitos causan efectos dañinos en la vida, tanto a nivel físico, emocional, sentimental e incluso espiritual. Existen hábitos que parece que es imposible deshacerse ellos, esto se debe a que están arraigados más allá de la conducta y la costumbre: se arraigan en tu subconsciente.

No eres consciente de qué es lo que los produce. Y estos hábitos, al ser dañinos, pueden dañar también tu autoestima, debilitarla, en incluso exponerla a la extinción, haciéndote manifestar conductas y sentimientos en contra de tu bienestar.

La verdad es que sí puedes deshacerte de los malos hábitos con la autosugestión, y de esa forma poner un ladrillo más en la fortaleza de tu autoestima.

Los pasos que te permitirán usar la técnica de la autosugestión para eliminar hábitos que atentan contra tu bienestar, y por lo tanto contra tu autoestima,

son:

- Hazte consciente de los hábitos que están generando daños en tu autoestima
- Escribe las ideas que tienes para dejar esos malos hábitos
- Enumera el costo emocional, física, mental y financieramente de cada mal hábito que identificas
- Háblale a tu mente subconsciente acerca de tus sentimientos ahora que ya conoces la dimensión del daño de cada mal hábito
- Crea frases que puedas repetirle constantemente a tu mente subconsciente, y repítelas imaginando conversaciones y con mucha frecuencia
- Disponte a entrar en un acto meditativo para repetirte las frases también

#2: Mejora tu salud con la autosugestión

Cuando le hablas a la mente subconsciente, estás estableciendo parámetros para reformar tu mentalidad y la raíz de los malos hábitos, en este sentido, para mejorar tu salud física necesitas hablarle a tu cuerpo.

Aunque no lo creas, la técnica de la autosugestión para mejorar tu salud física tiene bases científicas.

Sin importar el tipo de dolor o preocupación de salud que puedas tener, por medio de la autosugestión podrás hablarle a tu cuerpo. Funciona porque tú cambiarás tu propia percepción sobre tu cuerpo, por lo tanto habrá un cambio en la composición celular.

Ejercicio para entender el poder de la autosugestión a favor de tu salud física

Antes de avanzar a la siguiente aplicación de la autosugestión para tu bienestar general, lo que contribuye a una autoestima de león, me gustaría que tuvieras en cuenta el siguiente ejercicio para que puedas ver en la práctica que la autosugestión sí funciona:

- Identifica las formas negativas en las que frecuentemente hablas sobre tu salud
- Identifica también a cuántas personas y con qué frecuencia expresas que sientes un dolor o que tienes una enfermedad

Hacer esto en primer lugar te permitirá descubrir el mensaje y la frecuencia del mensaje que le envías continuamente a tu cuerpo.

Después de tener conciencia al respecto, cambia tus expresiones, y dile a tu cuerpo, siempre que detectes que vas a manifestar o expresar un dolor, que tú estás sano. Dile que cuentas con las condiciones para estar y sentirte mejor.

Algunas de las frases que puedes decirle a tu cuerpo son:

- Soy un hombre saludable
- Estoy vibrante
- Mi cuerpo está libre de dolencias y enfermedades
- Estoy completamente sano
- No le permito el dolor a mi cuerpo
- El sistema de defensa de mi cuerpo funciona a la perfección

Al enfocarte en este tipo de autosugestión le envías a tu mente subconsciente mensajes positivos, podrás darte cuenta que irán ocurriendo cambios en tu salud.

Ahora bien, ten en cuenta que también necesitas mantener monitorización sobre tu salud, pues así podrás ir viendo progresos, es por eso que la sugestión no sustituye a la medicina, sino que te sirve como un apoyo.

La autosugestión como técnica para mejorar tu salud te permitirá elevar tu autoestima y así fortalecerla, porque un cuerpo sano es capaz de dar lo mejor de sí, y te permite seguir obteniendo logros que es lo que irá reforzando tu autoestima.

Sin embargo, existe una técnica para usar la autosugestión no solo a favor de esas dimensiones que tocan la autoestima, sino también a favor directamente de la misma.

#3: Aplicación de autosugestión directamente hacia la

autoestima

Hasta el momento has podido conocer aspectos importantes de la autosugestión, me he asegurado de que cada aspecto sea práctico para ti. Pues de nada serviría presentarte teoría que no pueda darte resultados.

Ahora, como otra de las técnicas de la autosugestión para el bienestar, veamos cómo puedes motivarte, o impulsar directamente tu autoestima.

Ten en cuenta que uno de los aspectos importante de la autoestima de león es que te permite lidiar con otras personas, es decir, establecer buenas relaciones, porque tienes buena relación contigo mismo.

En este sentido, uno de los problemas que podrían amenazar la autoestima, es la debilidad en la autoconfianza. La buena noticia es que a través de la autogestión, puedes incrementar la confianza en ti mismo, y esto impulsa un alto nivel de autoconfianza.

Necesitas proyectar positivismo desde tu imagen, decisiones, y hasta desde tu comportamiento.

En este sentido, usando la autogestión como una técnica de mantras, puedes hablarle a la mente subconsciente, convenciéndola de una nueva realidad. Háblate a ti mismo sobre cómo quieres que sean tus relaciones con los demás, cuéntate sobre el tipo de amigos que quieres atraer, y las condiciones que quieres generar a partir de cada interacción.

Puedes experimentar muchos niveles de éxito si te dedicas a fortalecer tu autoestima con frases como:

- Soy una persona llena de confianza
- Soy atractivo
- Muchas personas se sienten atraídas por mi personalidad
- Soy un buen amigo
- Doy amabilidad y atraigo bondad

Ejercicio para aumentar tu autoconfianza con la autosugestión

Ahora voy a presentarte otro ejercicio, la idea es que puedas hacerlo al menos

una vez al día:

- Encuentra un lugar tranquilo, donde puedas estar a solas
- Trabaja para eliminar todas las distracciones de la mente
- A medida que se vaya vaciando tu mente, repítete las frases que te he indicado anteriormente
- Tus palabras deben irse haciendo cada vez más rítmicas, a nivel de ser melódicas

Puedes hacer este ejercicio, incluso cuando estés cepillándote los dientes, frente al espejo.

Aprende a verte bien y te sentirás bien

La autosugestión, sin duda alguna, es una técnica maravillosa, así que seguiremos hablando de las distintas maneras de aplicarla a tu vida diaria.

Sin embargo, es necesario hablar de otra de las técnicas infalibles para consolidar una autoestima poderosa: aprender a verte bien.

Cuando eres capaz de verte bien, podrás también reflejar satisfacción y esto te hace lucir mejor.

Sí, me refiero a la apariencia. Necesitas reflejar éxito en tu carrera, éxito en tu vida personal, éxito en todos los ámbitos de tu vida, y para que esto es posible la forma como te vistes, como te peinas, los colores de tu ropa, son fundamentales.

No pretendo darte consejos de moda. La verdad es que no soy experto en moda, pero lo que sí soy es experto en autoestima, en el desarrollo personal.

Así que el mejor consejo que puedo darte es que consultes con algún experto en moda, o un experto que pueda ayudarte a encontrar el look que pueda reflejar tu personalidad.

Verte bien es fundamental para sentirte bien, así que invierte dinero en renovar tu armario, en comprar zapatos para cada ocasión, en lucir bien en cada reunión. Esto te ayudará a sentirte y ser más exitoso.

No se trata de aparentar, se trata de proyectar. Si te vistes con colores pálidos y tristes en ocasiones en las que debes proyectar alegría, triunfo, éxito,

entonces estás atrayendo tristeza en lugar de emociones positivas, y la gente percibirá eso en ti, por lo tanto te tratarán de la forma como te perciben.

Debes asegurarte de verte bien y transmitir valor, éxito, triunfo, carácter.

Esto que voy a decirte es una gran realidad: la obesidad es enemiga de la autoestima.

Sí, el sobrepeso es una de las cosas que tienes que combatir, si eres víctima del sobrepeso, para mejorar tu autoestima.

No se trata de una estética encasillada, sino que el sobrepeso puede ocasionar enfermedades, así como una imagen que te autodestruye, porque se va apoderando de la percepción que tienes de ti. Así que necesitas aplicar la autosugestión para poder verte bien y sentirte bien con tu peso.

Debes considerar una rutina que te aleje del sedentarismo que es una de las principales causas de obesidad. De hecho, si quieres tener una autoestima de león, necesitas abandonar por completo la vida sedentaria, y comenzar a incorporar a tu rutina hábitos que te saquen fuera de casa, que te mantengan activo.

Para perder peso es importante hacer ejercicio, el problema está en que si no cuentas con ese hábito, si no mantienes una rutina de ejercicios, entonces te será difícil comenzar, sin embargo, debes hacerte consciente de la necesidad de verte bien para sentirte bien y para proyectar una imagen correcta de ti mismo.

Ejercicio basado en la autogestión para perder peso, verte y sentirte bien

Aunque no lo creas, la sugestión también te ayudará a perder peso rápidamente, a verte y sentirte bien, todo lo que necesitas es trabajar para enviarle a tu mente el mensaje correcto, de manera que se convierta en tu principal aliada para lograr tu objetivo de adelgazamiento.

A continuación te presento algunas frases, el ejercicio consiste en que te las repitas a diario, siempre que te dispongas a hacer ejercicios:

- Cada día voy perdiendo peso, y alcanzado mis objetivos gracias a los ejercicios

- Me gusta trabajar para sentirme bien con mi cuerpo y verme bien
- Estoy ansioso por hacer ejercicios hoy y ver los buenos resultados que obtengo
- Yo tengo el control de mi salud
- Quiero que mi cuerpo sea delgado y fuerte

Con este ejercicio, tomando siempre acción, es decir, haciendo tu rutina de ejercicios diarios, lograrás cambiar tus hábitos, inclinándote cada vez más hacia los ejercicios y la actividad física, de manera que tus esfuerzos darán resultados, y cada vez será más fácil para ti lograr tus objetivos a nivel de tu apariencia.

Consigue el éxito en tu carrera

Debes convertirte en una persona que persigue objetivos en su carrera. Esta es otra forma de consolidar tu autoestima. Debes ser un hombre de retos si quieres descubrir tu capacidad y convertir tu descubrimiento en un argumento para mantener tu autoestima de león.

En este punto, o técnica, volvemos a la autosugestión, porque será una herramienta poderosa para poder lograr el éxito en tu carrera.

A muchas personas les resulta realmente difícil tener éxito en sus carreras, piensan que no tienen las habilidades, o que las oportunidades no son para ellas, y es allí donde está el problema.

Es importante tener una buena autoestima para poder animarse a encontrar el éxito en tu carrera laboral. Es simple: si sientes que no puedes hacer algo, simplemente no podrás. Si crees que no mereces algo, no vas a luchar por eso.

La verdad es que tú todo lo puedes. Y debes convertir esta frase en un mantra para ti: “Yo todo lo puedo”. Cuando dicen “querer es poder”, hay mucha verdad en esa frase.

Es probable que pienses “es que mi jefe no quiere darme el ascenso”, “no hay más oportunidades, ya ocupo el único cargo que me permite mi perfil”, y cosas similares, pero necesitas cambiar tu percepción acerca de ti y tu carrera.

Ejercicio para incrementar tu éxito en tu carrera

Vamos con otro ejercicio, en realidad se trata de un conjunto de frases que me gustaría puedas escribir o memorizar, y repetírtelas cada mañana cuando te dispongas a ir a tu oficina a cumplir con tu rutina laboral:

- Tengo los conocimientos necesarios para lograr el éxito en mi carrera
- Poseo las habilidades que se requieren para ser el mejor en lo que hago
- El éxito es mi destino
- Mi trabajo es bien valorado
- Tengo muchas posibilidades para tener nuevos éxitos cada día
- Mi crecimiento profesional es ilimitado

Céntrate en estas afirmaciones, deja de decir que odias tu trabajo, porque si es así entonces lo primero que tienes que hacer es dejarlo y emprender una carrera con la que sí te sientas a gusto.

A medida que vas cambiando la percepción que tienes de ti mismo, también irá cambiando la percepción que otros tienen de tu carrera y tu desempeño laboral.

Vence los miedos y consolida así acciones para el éxito

Para que tu autoestima se mantenga poderosa, debes mantenerte alerta a los miedos que podrían paralizar tu voluntad en momentos determinados, que podrían ser cruciales para tu éxito, y por lo tanto para mantener tu autoestima elevada.

Tú puedes vencer tus miedos, sin importar la magnitud de los mismos. Puedes vencerlos y seguir incrementando tu éxito en todo lo que te propongas.

Lo primero que debes hacer es identificar tus miedos, hacerte consciente de cuáles son, luego debes razonarlos, es decir, preguntarte por qué sientes esos miedos.

Luego de tenerlos identificados y conocer la razón de la existencia de los

miedos, debes informarle a tu subconsciente que ya no necesitas tener miedo, que no estás dispuesto a seguir temiéndole a situaciones y que vas a continuar avanzando.

Estas son frases que con toda seguridad te ayudarán, solo debes repetírtelas a ti mismo:

- Cada día soy más valiente
- No hay miedo que pueda detenerme
- Solo debo seguir avanzando para descubrir que realmente no hay razón para sentir miedo
- Tengo fortaleza para lograr lo que me proponga
- Nada puede detenerme

Poco a poco te encontrarás con que tienes mejor actitud para continuar avanzando, dejando los miedos atrás.

Brinda amor a tus seres queridos

Hasta este momento, en este capítulo nos hemos centrado en la autosugestión y las distintas técnicas que se desprenden de este importante recurso.

Sin embargo, no puedo terminar este capítulo sin incluir un aspecto que es fundamental para la autoestima, y que resulta en una técnica infalible para consolidar tu autoestima, me refiero a brindarle amor a tus seres queridos.

Te preguntarás, ¿cómo puede ser una técnica para mantener una autoestima poderosa?

La verdad es que tanto tus seres queridos como familiares, como tu círculo de amigos, son aspectos fundamentales para tu autoestima.

Es cierto que no puedes escoger a tu familia, es decir, vienes al mundo y te une a ellos la sangre, sin embargo, lo que sí puedes hacer es decidir el nivel de relación y el tipo de relación que vas a establecer con ellos.

Brindar amor te devuelve amor, cuando manifiestas amor, estás enviando un poderoso mensaje tanto a ti mismo como a otros acerca de ti.

Por eso es importante que les brindes amor a tus familiares y amigos, a tus seres queridos. Debes asegurarte de tener una buena relación con tus amigos,

porque solo de esa manera podrás establecer una dinámica que sea de beneficio para ti.

Cuando una relación es tóxica, lo que atraes a tu vida es eso, situaciones indeseadas que te distraen de tus objetivos y que además te hacen padecer de baja autoestima, porque van afectándote, a veces de forma inmediata y otras veces te afectan progresivamente, lentamente que no te das cuenta sino hasta que tu autoestima está destruida.

Así que basa tus relaciones en el amor, bríndale amor a tus seres queridos, y con toda seguridad lograrás estar y sentirte mejor.

Círculo de amigos

Al igual que con tu familia, tu círculo de amigo debe estar bien delimitado. Quizás te suene a una especie de exclusivismo, pues sí es así. Necesitas rodearte de personas que generen bienestar para tu vida. Tú eres la suma de quienes te rodean, por eso debes rodearte de personas positivas, que te desafíen a ser mejor, que sean capaces de respetarte y reconocer el valor que tienes.

Cuando te rodeas de las personas correctas, entonces vas construyendo tu autoestima de león y haciéndola invencible.

En este sentido es momento de ir seleccionando las amistades que vas a agregar a tu círculo de amigos, y de excluir a aquellos que resultan nocivos para la salud de tu autoestima.

A continuación te voy a compartir algunas pautas que te ayudarán a escoger bien a quiénes dejarás entrar en tu exclusivo círculo de amigos:

¿Qué tipos de amigos tienes?

Lo primero que necesitas evaluar es el tipo de amigos que tienes actualmente. Haz una lista e identifica de qué manera te afectan, es decir, si te afectan de forma positiva o negativa.

En base a ello puedes en primer lugar darte cuenta del tipo de personas que estás atrayendo, y así evaluar también lo que estás transmitiendo con tu personalidad.

Debes decidir excluir de tu círculo a aquellos que te están afectando

negativamente.

¿Te llenan de energía o te la quitan?

Tu autoestima debe ser lo más importante, de manera que si tienes amigo que lejos de llenarte de energía te la quitan, lo mejor es que comiences a alejarte.

Un buen amigo no intentará desanimarte, sino que más bien te ayudará a cumplir tus objetivos, se interesará por tus intereses, y procurará aportar valor a tu vida.

Por supuesto que esas son acciones que tú también debes hacer por tus amigos, de eso se trata un círculo de amigos. Es así como entre todos se ayudan a consolidar una autoestima de león.

¿Aportan a tu amor propio?

Otro de los aspectos que determina si tu círculo de amigos es apropiado para ti, es si tus amigos aportan a tu amor propio.

Con esto me refiero a que si cuando estás con tus amigos encuentras motivos para apreciarte a ti mismo, porque te das cuenta que tienes valor, porque tú mismo puedes aportarles valor a tus amigos.

Cómo formar un círculo íntimo dónde todos se eleven su autoestima

Ahora que ya conoces qué debe aportar un círculo de amigos, que es buena energía y amor propio, es importante que tengas en cuenta esos aspectos a la hora de formar un círculo íntimo.

La mejor forma de ilustrar un círculo de amigos que sea productivo para tu autoestima es mediante el concepto de Mastermind.

En lo personal, me gustan esos grupos, porque todos tienen las siguientes características:

- Son grupo compuestos por personas con los mismos intereses
- Hay un objetivo en común: el crecimiento de todos
- Se establecen sesiones para monitorear los avances de cada

integrante del grupo

- Se aportan consejos, técnicas para optimizar procesos
- Se brindan consejos que resultan ser muy positivos
- No hay envidia en el grupo
- Existen dinámicas de retroalimentación
- Cada uno es libre de emitir feedback respecto a los avances de cada cual
- Los integrantes no se desenfocan
- Existen normas para que permanezca la armonía en el grupo y no se pierda la claridad de la razón de ser del mismo

Con un Mastermind puedes crecer en el área para el cual se ha creado, hay grupos maestros para negocios, emprendimientos personales, superación, aprendizajes de aplicaciones específicas y mucho más.

Bajo esos criterios debes formar tu círculo de amigos, asegurándote siempre de poder aportar a quienes están en tu círculo y que los integrantes sean personas con madurez y disposición de ayudarte también a ti.

Ahora ya estás listo: ¡A consolidar tu autoestima poderosa!

Me alegra mucho que ya vamos avanzando hacia el capítulo 5. La información que te he compartido tiene como objetivo ayudarte a tu crecimiento, por eso me emociona que sigas avanzando.

Lo que encontrarás en el siguiente capítulo te ayudará a mejorar la relación contigo mismo porque vas a encontrar acciones prácticas que beneficiaran tu cuerpo, mente y alma, de esa forma fortaleciendo todo tu ser, tu autoestima será impenetrable.

Yo puedo asegurarte que hacer los ejercicios que te voy sugiriendo, y poner en práctica cada principio que te voy compartiendo va a causar un efecto positivo en tu vida. Podrás ver un cambio progresivo, y ese cambio no solo se reflejará en cómo te sientes, sino en cómo te perciben quienes te rodean.

He aplicado cada técnica, principios, consejo, ejercicio y he experimentado la

satisfacción de tener una autoestima de león. Es lo que quiero para ti, y sé que puedes lograrlo.

Mi consejo es que pongas en práctica las técnicas de autosugestión que te he compartido para todos los ámbitos de tu vida, y de esa forma te asegures de tener una autoestima tan poderosa que te ayudará a cambiar la realidad. Avanza al siguiente capítulo.

Capítulo 5: Áreas de trabajo continuo para mantener tu autoestima elevada

Estamos en el capítulo 5, y es el momento de hablar de las áreas en las que debes trabajar para mantener tu autoestima elevada.

Debes tener en cuenta que existen tres áreas fundamentales en las que se reúnen todos los aspectos que influyen en nuestra autoestima, estas son: cuerpo, mente y alma.

Tener un cuerpo sano garantiza que podamos tener un buen rendimiento físico en nuestras actividades y esto genera buenos resultados que a su vez refuerzan nuestra autoestima.

La mente es la que genera pensamientos, ideas, reflexiones y más. También es conveniente tener una mente sana que nos favorezca en la labor de contar con una buena autoestima.

En cuanto al alma, es donde se generan nuestras emociones, y si nuestras emociones se afectan negativamente, también nuestra autoestima se verá afectada.

De manera que, conviene completamente tener cuerpo, mente y alma en total salud.

En este capítulo he decidido reunirte algunos de los hábitos que debes tener en cuenta para poder tener un equilibrio físico, mental y emocional, así que sigue leyendo y descúbrelos.

El cuerpo: hábitos para mantenerlo sano

Es importante que tengas tu cuerpo un estado de salud muy positivo, porque

de esa forma podrás mantenerte firme en tus objetivos, respondiendo ante los retos incluso físicos que se presentan a diario.

Por esta razón voy a presentarte 5 hábitos para mantener tu cuerpo sano:

Hábito #1: Mantente hidratado durante el día

Hidratar tu cuerpo es importante, y créeme que ayuda a estar centrado con buena salud en todo lo que tienes por lograr, y eso a su vez incrementa tu autoestima.

Mi recomendación es que te tomes un vaso de agua al despertarte, y luego mantén una rutina de hidratación.

Esto es necesario porque el 65% de tu peso corporal es de agua, por tanto es esencial hidratar tu cuerpo para el buen funcionamiento de tu organismo.

Por otra parte, una buena hidratación garantiza también que tu corazón, riñones y pulmones funcionen bien. Si no te hidratas correctamente con frecuencia llegarás a sufrir somnolencia, dolores de cabeza y debilidad, y estas dolencias te impedirán rendir en tus tareas diarias y por lo tanto será difícil seguir cumpliendo tus metas.

Hábito #2: Treinta minutos de ejercicio cada día

Necesitas que tu cuerpo se mantenga activo físicamente, solo así podrás estar en forma para avanzar hacia tus objetivos. Un cuerpo acostumbrado al sedentarismo no te ayuda a tomar decisiones inmediatas, o a tomar acción, sino que te impedirá avanzar hacia tus metas porque es como un peso muerto con el que tienes que cargar.

Es cierto que si trabajas en una oficina pasarás mucho tiempo sentado, luego saldrás de la oficina a subirte en un vehículo, para llegar a tu casa a descansar, por eso necesitas crear un hábito diario de al menos 30 minutos para hacer ejercicio, con eso y el resto de los hábitos diarios será suficiente.

Puedo darte dos ideas para cumplir con este hábito cada día: puedes levantarte cada día una hora antes, hacer tus ejercicios y ducharte para ir a trabajar, o, si esto resulta muy complicado para empezar, puedes comenzar levantándote cada hora de tu silla en la oficina para hacer algún ejercicio durante 5 minutos.

Podrías comenzar con subir las escaleras o caminar un rato. Lo importante es que no pases todo el día sentado en una silla.

Hábito #3: Asegúrate de dormir bien cada noche

Las horas de sueño deben ser sagradas. Asegúrate de dormir bien cada día, respeta 8 horas de sueño sin que nada lo interrumpa.

Evita llevarte trabajo a la cama, debes tener un hábito de sueño que incluya total separación del trabajo y tu habitación

Ten en cuenta que la falta de sueño puede provocar irritabilidad nerviosa, afecta tu concentración y disminuye tu productividad, interfiriendo incluso en tu memoria.

Si no duermes lo suficiente se afecta tu sistema inmunológico, por lo tanto, tu cuerpo no se podrá mantener sano. Así que duerme cada día 8 horas y podrás tener mejor salud para mantener tu autoestima de león.

Hábito #4: Modera las porciones en tu comida

Comer en exceso, y comer los alimentos equivocados, es otro de los hábitos que necesitas suprimir, y sustituirlo con una correcta alimentación.

Debes evitar la obesidad, porque ésta genera diversos problemas de salud. Cuando te enfermas frecuentemente tu mente asocia que algo no está bien contigo, y comienzas a generar pensamientos extraños acerca de ti.

Recuerda que debes proteger tu concepto acerca de ti mismo, así que establécete un régimen alimenticio de acorde a la necesidad de calorías que necesitas.

Debo aconsejarte que en lo posible consultes con un nutricionista, de esa forma podrás tener un plan de alimentación adecuado a las necesidades de tu cuerpo.

Pienso que debo profundizar un poco más en este hábito, porque en la actualidad muchas personas se alimentan de la forma incorrecta. Muchos prefieren la rapidez que ofrecen los snacks procesados, o las carnes procesadas, piensan que si dedican menos horas a cocinar sus alimentos, pueden dedicar ese tiempo para ser más productivos, además “para eso está la comida rápida”. Pero esta forma de pensamiento ignora que mientras más

comida rápida le des a tu organismo, con la excusa de tener menos “horas improductivas” en verdad más estás sacrificando tu productividad al atentar contra tu bienestar.

Evita los alimentos procesados, los enlatados y embotellados, olvídate de los alimentos listos, esos que solo metes en el microondas o en el horno, de las bebidas azucaradas, de los alimentos baratos que vienen saturados de azúcar, sal y grasa, comienza a comer más vegetales.

Considera que las consecuencias de una mala alimentación son enfermedades del corazón, sobrepeso, diabetes y hasta cáncer, y tú necesitas un cuerpo que rinda a la perfección, que te permita disfrutar de una buena calidad de vida.

Cocina tus alimentos cada día, usa ingredientes frescos, con porciones moderadas, las necesarias para mantenerte en buena salud, incluye en tu alimentación las frutas, las verduras y, en lo posible, come en compañía de tus seres queridos.

Hábito #5: Hazte chequeos médicos con frecuencia

Cuidar de la salud requiere de disciplina. Además de los hábitos que ya te he descrito, necesitas tener en cuenta un chequeo médico. Como mínimo debes hacerte uno cada año.

Debes vigilar tu salud, los niveles de colesterol, o de azúcar en la sangre. Ahora bien, no lo hagas con la actitud de encontrar enfermedades, ni para atraerlas. Sino como medida de prevención, como una muestra de cuánto amor propio te tienes

Debes enviarle a tu cerebro y cuerpo el mensaje correcto, repítete que chequear tu salud es una forma de vigilarla y cuidarla, de manifestarte amor.

Es importante mantener una rutina de chequeo, este es un hábito que te permitirá prevenir enfermedades, saber en qué condiciones está tu organismo y qué debes corregir en tus hábitos de alimentación, o en tus rutinas de ejercicios diarios.

Así que ya lo sabes, cuida tu salud como si se tratase de una relación con tu pareja, porque tu salud debe ser lo más importante para ti, para tener tu cuerpo en equilibrio.

Ejercicio para poner en práctica los hábitos para la salud de tu cuerpo

Ahora que ya conoces los 5 hábitos fundamentales para cuidar la salud de tu cuerpo, te invito a poner en práctica el conocimiento mediante este ejercicio:

Consiste en elaborar un calendario de rutinas diarias por lo próximos 3 meses.

En este calendario incluye un menú para cada día, de manera que puedas organizar muy bien y mantener una planificación de tu alimentación. También las actividades físicas que vas a hacer, recuerda que son 30 minutos al día.

Y ahora, avancemos hacia la segunda área en la que debes trabajar para mantener tu autoestima de león: la mente.

La mente: hábitos para mantenerla sana

La mente es donde sucede la magia. Sé que suena un tanto fantástico, pero básicamente es así.

Necesitas una mente sana para pensar con claridad y mantener el enfoque en lo que realmente es importante, ella puede ser tu más grande aliada en la construcción, consolidación y mantenimiento de tu autoestima de león.

Es por eso que ahora te voy a compartir los hábitos que te ayudarán a mantener tu mente en sano estado:

Hábito #1: Mantén la curiosidad mental

Es importante que dediques tiempo a explorar nuevas ideas cada día. Tu mente, al igual que tu cuerpo, necesita de actividad constante, y debes enfocarla en lo que es importante para ti.

Las personas que muestran mentalidad abierta a nuevas experiencias tienen también un mejor funcionamiento. De hecho, un dato bastante interesante es que si mantienes tu curiosidad intelectual, si lees frecuentemente o alimentas tu mente con audios que te permitan tener nuevos conocimientos en áreas que son de tu interés, también ayudas a que tu sistema inmunológico funcione mejor.

Así que mi recomendación es que leas un libro nuevo cada semana, o escuches constantemente audios que te permitan conocer nuevos enfoques para expandir tu mente.

Hábito #2: Dedicar tiempo a la creatividad

El segundo hábito que debes incorporar a tu día a día, para asegurarte de tener una mente sana, es dedicar tiempo a la creatividad. Según los neurocientíficos los rompecabezas incrementan la plasticidad neuronal. Es decir, permiten que tu mente pueda adaptarse mejor a las nuevas experiencias y nuevos aprendizajes.

Mi recomendación es que le dediques una hora al día, como mínimo, a alguna actividad creativa. Si te gusta dibujar, entonces dibuja. Si te gusta escribir, lleva contigo un diario y aparta una hora en medio de tus actividades diarias para escribir.

Cuando te permites ser creativo, puedes encontrar diferentes soluciones a un mismo problema, y siempre podrás escoger la que favorezca tu realidad, y te permita mantener tu autoestima de león.

Hábito #3: Crea vínculos

Cuando haces nuevos amigos, tu mente se beneficia. En el capítulo anterior te di algunos consejos para hacer un círculo de amigos que beneficie tu autoestima.

Pon en práctica esos consejos y asegúrate de conocer nuevas personas, de establecer vínculos, esto te ayudará a ser más sociable y tendrás una mente sana.

Si tienes éxito social tu autoestima se alimenta, y esto te favorece porque mientras más alimentas tu autoestima mejor responderás a los retos del día a día, y mayor fortaleza tendrás para continuar en el sendero de la autoestima de león.

Hábito #4: La meditación

Es importante que mantengas hábito de meditación diariamente. Meditar es saludable para tu mente, también para tu cuerpo y emociones.

Esto te permite ejercitar la capacidad para discernir tu realidad interior y exterior de manera positiva. En algún momento podemos enfrentar algún tipo de fracaso, y si nuestra mente no está preparada podríamos creer que somos fracasados. Sin embargo, el fracaso no te define, sino más bien es una muestra de que intentaste hacer algo, y ahora debes intentarlo de otra manera. Para poder asumir una actitud así de positiva ante las dificultades de la vida, debes meditar constantemente.

Además, meditar genera un impacto positivo en la actividad cerebral. Te ayuda a tener un mejor enfoque de los hechos cotidianos, te da serenidad, mejora tu interacción diaria y tus relaciones con otro. Te permite rendir más e incrementa tu lucidez.

Por eso, entre tus hábitos para mantener tu mente sana, incluye meditar todos los días.

Además de estos cuatro hábitos, quiero regalarte una lista de consejos para que añadas otras actividades a tus hábitos para mantener tu mente sana:

- Siempre que puedas programar un viaje, hazlo. Viajar enriquece tu mente, te ayuda a salir de tu zona de confort y te permite encontrar nuevos paisajes para refrescar tu mentalidad
- Aparta tiempo para estar solo contigo mismo, de manera que puedas dedicarte a descubrirte más
- Celebra tus éxitos, desde los más básicos hasta los más extraordinarios
- Mantén en orden tu espacio de trabajo y tu hogar, de esa forma el orden te ayudará a tener mejor humor y esto le da claridad a tu mente
- Aparta tiempo diario para hacer cosas que te gusten y disfrutes al máximo
- Programa reuniones familiares, pasar tiempo con la familia te permite mantener tu equilibrio mental

El alma: Hábitos para mantener en buen estado tus emociones

Tu autoestima también necesita contar con un buen equilibrio emocional, es por eso que ahora quiero presentarte algunos hábitos prácticos:

Hábito #1: Conéctate con la naturaleza

Dedicar un momento al día para conectarte con la naturaleza te permite tener paz emocional, encontrar calma y así mantener tus emociones en equilibrio.

Entra en contacto con la naturaleza siempre que te sea posible, puedes ir a un parque a diario, pero si las ocupaciones diarias te impiden hacer esta rutina cada día, entonces programa cada cierto tiempo una escapada a la playa, o a la montaña u otro lugar que te permita entrar en contacto con la naturaleza y alejarte del ruido de la cotidianidad.

Hábito #2: Respira conscientemente

Existen ejercicios que pueden ayudarte a trabajar tu respiración, por ejemplo el yoga o el Mindfulness.

Oxigenarte te permite disfrutar de más bienestar, te da claridad emocional y fortaleza en tu alma. Así que practica la respiración consciente y disfruta de sus beneficios para tus emociones.

Hábito #3: Exprésate

Expresar tus sentimientos, preocupaciones, tus logros, tus satisfacciones, te ayuda a tener equilibrio emocional. Esto se debe a que expresarte es un proceso de catarsis.

Puedes expresarte contigo mismo, hazte consciente de cómo te sientes y cómo quieres sentirte. Comunícate con tu YO interior, puedes usar para ello afirmaciones potenciadoras de las que voy a hablarte en el capítulo 7.

Hábito #4: Cultiva relaciones sanas

Las malas vibraciones de relaciones tóxicas acaban por afectar tu autoestima, porque también empañan tus emociones.

Por eso es importante que alejes de ti a las personas que resultan perjudiciales para tus emociones, de nuevo debo aconsejarte a formar un círculo de amigos que te ayuden a incrementar tu amor propio, que te aporten valores para

mantener tu autoestima elevada, y a quienes también puedas brindarles aportes significativos.

Hábito #5: Practica la gratitud

El último de los hábitos que te quiero recomendar es practicar la gratitud, porque de esa forma envías un buen mensaje a tus emociones. Cuando te enfocas en lo positivo, y agradeces por ello, mantienes un buen ánimo y esto te permite seguir identificando nuevas y buenas oportunidades, y estas experiencias mantienen elevada tu autoestima.

Así que haz de la gratitud un hábito. Te recomiendo crear una lista de gratitud. Identifica los eventos y logros de tu vida por los que te sientes agradecido y agradece a diario por ello.

Ahora que ya conoces los hábitos que te permitirán trabajar las tres áreas básicas de tu vida para mantener tu autoestima de león, dedícate a hacer una lista con estos hábitos y trabaja para que tu autoestima se mantenga fortalecida.

Con estos hábitos lograrás un gran equilibrio en tu vida, a nivel físico, mental y emocional, y vas a seguir notando grandes cambios en tu realidad, sintiéndote más satisfecho contigo mismo y con quienes te rodean.

Ahora te invito a continuar hacia el siguiente capítulo, porque voy a hablarte de otro de los temas más fundamentales para tener una autoestima de león, me refiero a la asertividad y cómo desarrollar una comunicación y comportamiento asertivo.

Capítulo 6: Asertividad: aprende a poner tus intereses en primer lugar

Hasta el momento hemos abordado interesantes postulados relacionados a la autoestima. Espero que el camino recorrido te permita construir una autoestima de León, lo que significa: inquebrantable, poderosa, útil a tus objetivos.

En este capítulo vamos a abordar la asertividad, la que se puede definir como un elemento o una manifestación de la autoestima. A lo largo de este capítulo

vas a encontrar una variedad de definiciones alternativas que necesitas incluir en tu sistema de creencias para poder reformar tu realidad interior y tu realidad exterior.

Recuerda bien que eres lo que piensas de ti, y la construcción de tu realidad obedece a tu concepto de ti mismo.

De manera que, específicamente podemos decir que la asertividad viene a ser un modelo de relación interpersonal que se basa específicamente en el reconocimiento de los propios derechos, para tener el valor de reconocer y defender tus derechos, también necesitas tener el valor de valorarte a ti mismo. Y sé que puede sonar redundante, pero se trata de un juego de palabras al que debes adherirte: “Debo tener el valor de valorarme a mí mismo, para tener el valor de reconocer y defender mis derechos”.

Pongamos un ejemplo: Francisco tiene la creencia en lo más profundo de su ser que es una falta de respeto exigirle a alguien que suspenda sus planes para hacer una labor extra, piensa que sería diferente si se le solicitara con amabilidad. De hecho, el jamás se atrevería a exigirle a un compañero de trabajo que se quede laborando dos horas extras en la oficina sin antes preguntarle si tiene algo personal que resolver, y de ser así desistiría de manifestar su solicitud. Pero a Francisco hoy le han exigido, sin tener en cuenta sus compromisos personales, que se quede dos horas más.

Si Francisco tiene asertividad desarrollada reconocería que están abusando de su tiempo y su disposición. Así que le diría a su jefe inmediato “Lo siento, me gustaría quedarme pero tengo un compromiso, mañana con gusto llego dos horas antes y le aseguro que colaboro para que esto se pueda resolver”. Pero no lo hace, ni si quiera manifiesta su compromiso previo, sino que se queda las dos horas y su vida personal se pone en jaque.

Con el ejemplo anterior no digo que no debemos dar el extra en una posición como la de Francisco, pero debemos aprender a medir todo y tomar las decisiones que no nos perjudiquen. Para eso, necesitamos asertividad.

Toda persona posee derechos básicos o derechos asertivos.

De manera que, la asertividad se define como un comportamiento comunicacional que le permite a la persona manifestar sus certezas y defender sus derechos, sin necesidad de agredir.

Entonces, acordemos que tener asertividad trascendental para el éxito en las

relaciones y en todas las áreas de tu vida. Las personas asertivas logran desarrollar una alta autoestima y buenas relaciones con los demás. Porque el concepto que tienes de ti mismo determina cómo ves a los demás.

Entonces, la asertividad y la autoestima van de la mano.

Las bases de una asertividad sólida para una autoestima de león (Ejercicio paso a paso)

Vamos a llevar a la práctica el tema de la asertividad, es decir, emprendamos un paso a paso que nos guíe hacia la consolidación de una asertividad bien construida para una autoestima de león.

Me gustaría que pudieras seguir los pasos que te voy a ir describiendo brevemente, hazlo como un ejercicio, y verás que lograrás desarrollar asertividad:

Paso # 1: Encuentra tus deseos, lo que realmente quieres

Lo primero es hacer una lista de qué es lo que te gustaría alcanzar y lograr y céntrate en hacer realidad cada ítem de tu lista.

Paso # 2: Reconoce que tu opinión es importante

Es trascendental elaborar un criterio propio y sólido sobre tu opinión. Es decir, debes meditar en tu manera de ver la vida y defiende siempre tu criterio.

Paso # 3: Elabora y repite constantemente afirmaciones sobre tu personalidad

Identifica tus cualidades, tus habilidades, fortalezas y más, y en base a ello elabora afirmaciones, por ejemplo: “Soy una persona hábil con los números”, “tengo una gran destreza para escribir”, “sé identificar buenos negocios”, entre otras.

Paso # 4: Invierte tiempo en ti

Disfrutar la vida es una de las cosas que te ayudan a desarrollar asertividad,

cuando disfrutas te das cuenta que tienes un gran valor y mereces respetarte a ti mismo. Así que invierte tiempo en hacer cosas que te gustan.

Paso # 5: Lee libros o escucha audios de autoayuda

Reforzar tu autoestima, tus criterios, tu asertividad, depende de aprovechar las herramientas que están a tu alcance, por eso debes aprovechar los libros que han sido escrito, y los audios desarrollados, para ayudarte a crecer y superarte a nivel personal.

Identifica y diferencia las conductas asertivas de las no asertivas y agresivas

Ahora es el momento de hacer un paréntesis para indicarte cómo puedes diferenciar las conductas asertivas de las que no lo son e incluso de las agresivas.

Te preguntarás por qué es importante tener claridad sobre este aspecto, la respuesta es: Cuando identificas la conducta asertiva, también puedes identificar el pensamiento asertivo y darte cuenta que tienes una autoestima de león, pero cuando se manifiesta una conducta no asertiva o agresiva y estás consciente de ello entonces es momento de trabajar en tu autoestima.

La autoestima debe trabajarse constantemente, no es un aspecto que se construye y ya. Equivale a un buen sistema de drenaje, o a un parque mecánico. Para que funcione siempre bien, debes hacer mantenimiento constantemente. Por eso debemos estar alertas a nuestras conductas.

Así que aprende a identificar los diferentes tipos de conductas para así evaluar siempre y constatar si mantienes tu autoestima de león.

A continuación los tipos de conductas:

Las conductas asertivas:

Esta es una conducta orientada a objetivos, que refleja respeto de sí mismo y de quienes te rodean. Quienes son asertivos expresan sus ideas sin temor, y actúan siempre que necesiten hacerlo, son personas con franqueza y sinceridad, por lo que no buscan herir a nadie.

A nivel verbal una persona con conducta asertiva tiene una expresión verbal honesta y directa, le gusta dialogar, hace pregunta y permite que otros participen, puede tener diferencias pero las expresa de manera directa y sin desafiar.

En cuanto a la conducta no verbal si eres asertivo escucharás siempre activamente los demás, harás contacto visual de forma directa.

Una persona asertiva habla con fluidez y total seguridad, con gestos relajados y firmes.

Las conductas no asertivas:

La conducta no asertiva refleja problemas de autoestima, porque es una conducta inhibida y pasiva. Se puede identificar a una persona no asertiva porque su tono de voz refleja inseguridad.

Este tipo de personas no es capaz de establecer contacto visual y las decisiones las toman guiados por el miedo o por impulso, por reacción, no son capaces de llevar una planificación.

En la expresión no verbal se puede notar que no establecen contacto visual con los demás. Toman las decisiones por miedo o por impulso.

Por otra parte, cuando se tiene una conducta no asertiva no se es capaz de defender los derechos propios, y se manifiesta incapacidad de resolver problemas.

Sentirse inferior que otros es una manifestación de la falta de asertividad, así como temerle al rechazo, o tomar decisiones en función a ser aceptados por otros.

Las conductas agresivas:

Este último tipo de conducta que quiero que conozcas es otra de las no ideales. De hecho es el total y absoluto extremo de las conductas asertivas.

Una persona con conducta agresiva tiene un tono verbal muy alto, sus movimientos son bruscos e incluso muy rápidos, es una persona violenta con sus actitudes.

La mirada de una persona que se conduce agresivamente, es desafiante. Incitan las peleas, por eso siempre se ven envueltas en este tipo de circunstancias.

Una persona con conducta agresiva siempre querrá imponer sus deseos y punto de vista. No se le debe confundir con una persona segura, pues alguien que no es capaz de sostener un diálogo participativo, es una persona insegura, que se escuda en la conducta agresiva.

Como puedes ver, estos tres tipos de conductas que te he explicado se pueden identificar diariamente en distintos tipos de personas. Seguro tendrás un amigo o amiga que tiene esa simpatía que a veces no logras definir o describir, eso se llama asertividad.

También tendrás a un amigo inhibido, no asertivo y conocerás a alguien que cumple los rasgos de la conducta agresiva, la pregunta aquí es ¿qué clase de conductas estás manifestando?

Ejercicio: Identifica tus conductas

Este ejercicio es muy sencillo, consiste en los siguientes pasos:

1. Apártate un momento de todos y reflexiona en tus conductas
2. Identifica momentos en los que otros han atentado contra tus convicciones, creencias e intereses
3. Ahora haz una lista de tus reacciones
4. Luego, visualiza cada uno de esos momentos y revíelos, esta vez actuando, en tu mente, desde los principios de una conducta asertiva

Con este ejercicio podrás ir preparando tus actitudes para escenarios similares que se presenten en el futuro.

Desarrollo de la conducta agresiva ¿Por qué es importante saberlo?

Es importante detenernos un poco en lo que es el desarrollo o evolución de la conducta agresiva, esto es importante tenerlo en cuenta porque si logras

identificar señales de desarrollo de conductas no asertiva, lograrás también identificar a tiempo cualquier clase de retroceso en tu autoestima.

Este no es un material común y corriente. Es probable que hayas leído sobre autoestima, sin embargo lo que yo quiero lograr es que desarrolles una autoestima de león, por eso te comparto las señales que pueden identificar que tu autoestima está siendo amenazada.

Lo que sucede es que cuando no somos conscientes de las señales de las conductas agresivas, no nos damos cuenta que nos vamos apartando de la construcción efectiva de un concepto de amor propio poderoso.

Por eso ten en cuenta cómo se desarrolla la conducta agresiva:

- Se basa en el pensamiento de debilitar a otros para hacerse uno mismo más fuerte, este es un grave error
- Las conductas agresivas se van alimentando de las conductas pasivas, para así fortalecerse, debes estar atento a esto
- Cuando ridiculizar a otros por sus formas de pensamiento, manifiestas una conducta agresiva, debes estar vigilante y evitarlo
- Menospreciar a otros, ser orgullosos y prepotentes es otra de las señales de desarrollo de conducta agresiva
- Estar al filo de las acciones combativas, es decir, siempre a la defensiva indica que tu autoestima está siendo afectada y te vuelves una persona agresiva

Mantente atento a estas señales y evita que se desarrollen y se hagan parte de tu normalidad.

Desarrollo de la conducta asertiva

Al inicio de este capítulo te hablé sobre las bases de una asertividad, esas bases son como las condiciones ideales para poder incrementar o proteger tu autoestima de león.

Es como una construcción, jamás podrías comenzar a construir un segundo piso sin tener el primer, y para poder levantar el primer piso necesitas echar

las bases.

Así mismo es con la asertividad, primero debes echar las bases, con los 5 pasos que te compartí al inicio del capítulo, y luego te toca identificar el tipo de conductas que estás manifestando, saber cómo se desarrollan para poder detener la evolución de una conducta agresiva, pero también necesitas conocer de qué manera se puede desarrollar la conducta asertiva.

A continuación te voy a dar una serie de pautas que te permitirán desarrollar efectivamente conductas asertivas, de manera que podrás manifestar tu autoestima de león y mantenerla siempre:

1: Sé libre de manifestar tus opiniones

La conducta asertiva se basa en la defensa de ti mismo, el respeto de los demás, el desarrollo de tu potencial sin limitaciones.

Es importante que te manifiestes con libertad, que te sientas libres de expresar tus opiniones, siempre sin lastimar a otros, siempre con empatía.

2: Comunícate fácilmente

Sé muy bien que para una persona que no ha tenido práctica en la inserción o participación en eventos sociales, comunicarse con facilidad puede ser un reto.

Si eres una de esas personas ¡acepta el reto! Practica la comunicación, sé capaz de saludar a alguien por primera vez, exprésate abierta y adecuadamente.

3: Respétate a ti mismo

Respetar a otros es importante, pero para poder respetar a los demás, primeramente debes respetarte a ti mismo.

Debes darte el valor que merece, debes ser tu prioridad, debes apreciarte, quererte, aplicar los principios de amor propio que te he compartido en el capítulo 3.

4: Mantente enfocado

Para estar enfocado, lo primero que debes hacer es definir qué es lo que realmente quieres, cuáles son tus metas y objetivos. Al tener claridad respecto a esto, podrás enfocarte en rechazar todo aquello que atente contra tu bienestar.

Tu mundo emocional debe estar habitado por personas que también se respeten a ellas mismas y sean capaces de respetarte. Te toca hacer una selección de personas con las cuales rodearte, y así proteger tu enfoque.

Estas son las cuatro pautas fundamentales que he querido compartir contigo para que puedas desarrollar una conducta asertiva, que sea la manifestación de una autoestima de león.

Te invito a repetir la lectura o el audio las veces que sean necesarias para que puedas asimilar en tu subconsciente cada una de estas pautas.

Consejos para potenciar tu asertividad y mantener tu autoestima alta

Como ya te he mencionado: la asertividad y autoestima requieren de mantenimiento constante.

Es por ello que necesitas potenciar la asertividad, existen distintas formas de hacer esto, y yo te voy a obsequiar 4 consejos prácticos que puedes añadir a tus hábitos diarios, a tu lista de cosas por hacer cada día, o a tu programa para mantener tu autoestima elevada.

A continuación los 4 consejos:

Consejo #1: Haz una lista de afirmaciones positivas

Las afirmaciones te permiten vencer las creencias limitantes que puedan arrastrar tu conducta hacia manifestaciones agresivas, o que puedan atentar contra tu autoestima.

Es por ello que te aconsejo que hagas una lista de afirmaciones positivas.

Estas afirmaciones deben ser declaraciones que reafirmen tu autoestima y asertividad, que además te permitan recordar en todo momento los principios que te han permitido llegar a donde estás con estos capítulos.

A continuación te dejo algunas afirmaciones que puedes repetirte:

- Si cometo errores o me equivoco, estoy en mi derecho, no debo juzgarme por ello
- Puedo aceptar los sentimientos propios y ajenos
- Tengo el derecho de expresar mis opiniones, creencias y convicciones
- Puedo cambiar
- Tengo derecho a pedir ayuda si la necesito
- Puedo decir que no, si no estoy de acuerdo
- No debo responsabilizarme de los problemas de otros
- Puedo rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta
- También puedo cambiar de opinión cuando lo desee

Estas afirmaciones te permitirán afianzar tu conducta asertiva y fortalecer tu mentalidad, basado en ellas también puedes crear otras.

Consejo #2: Practica la comunicación (Pautas para hacerlo)

Ya te he hablado sobre la importancia de practicar la comunicación asertiva, pero la pregunta es ¿cómo puedes hacer tus prácticas?

A continuación te voy a dar una lista de acciones que te ayudarán:

- Debes practicar un volumen de voz en consonancia con el mensaje que quieres transmitir
- Procura ajustar el tono de voz, hacerlo uniforme y suficientemente modulado
- Habla con fluidez, evita las excesivas vacilaciones, no repitas palabras constantemente, pues eso se considera señal de inseguridad
- Durante la conversación con otros, debes mantener tanto la

claridad de tu mensaje como la velocidad de tu discurso

Con estas pautas podrás ir consolidando una comunicación asertiva.

Consejo #3: A toda costa evita las conductas agresivas y pasivas

Una conducta pasiva es tan peligrosa para tu autoestima como una agresiva. Por eso debes evitar ambas. Necesitas, como ya te he repetido a lo largo de este capítulo, desarrollar una conducta asertiva.

Para que tus conductas sean asertivas, debes asegurarte de cumplir con cada una de estas pautas:

- Combate los pensamientos negativos, reemplázalos siempre por pensamientos positivos
- Esta pauta te la quiero ejemplificar: Si una persona te pide dinero prestado, pero ya te ha quedado mal con los pagos y todavía te debe dinero, si le dices que sí estás cayendo en una conducta pasiva, sé asertivo y cuida tus intereses financieros también
- Evitar suponer que otros pueden saber qué piensas o sientes
- Fija continuamente tus objetivos y jamás te apartes de ellos

Con estas pautas breves, podrás evitar que se desarrollen en ti conductas agresivas o pasivas.

Consejo #4: Controla tus emociones

El último consejo que quiero darte para una gestión ideal, para potenciar tu asertividad y autoestima, es que controles tus emociones.

La pregunta aquí sería: ¿cómo puedo controlar eficazmente mis emociones?

Sigue estas claves:

- Cuenta hasta diez antes de hablar, evita expresarte con las emociones volcadas, pues eso te haría manifestar conductas agresivas, lo mejor es relajarte y tomar el control
- Si es necesario, retírate un momento, apartarte del entorno que

genera molestia puede ayudarte a recuperar la claridad emocional y así encontrar la mejor solución

- Enfócate en soluciones, aunque las emociones pueden desviarnos haciéndonos imaginar escenarios violentos o catastróficos, la verdad es que si te enfocas en las soluciones puedes aprovechar mejor tus emociones
- Recurre a técnicas de relajación y meditación, pon la mente en blanco y prepárate para reformar tus emociones y calmar tus pensamientos
- Visualiza el futuro inmediato que deseas, y pregúntate cómo debes reaccionar para no atentar contra ese futuro ideal
- Repítete frases positivas, que te devuelvan el control sobre tus emociones

Hemos llegado al final de este capítulo. Te he compartido una serie de pasos, pautas y consejos todos prácticos, que equivalen a ejercicios que te permitirán poder desarrollar una conducta asertiva y fortalecer así progresivamente tu autoestima de león.

Espero que puedas poner en práctica cada uno de los aspectos compartidos, recuerda que la práctica hace al maestro, en cada capítulo estás dando pasos importantes así que si necesitas reforzar alguno no dudes en volver a leerlo o escucharlo.

Para mí es importante que todo este contenido pueda ser asimilado e implementado por ti, porque quiero verte triunfando, quiero verte alcanzando tus objetivos y convirtiéndote en la mejor versión de ti.

Sé que puedes alcanzar tu máximo potencial, sé que no hay nada que pueda detenerte. Solo necesitas incrementar tu conocimiento, porque el conocimiento es poder.

Ahora que ya estás listo para desarrollar conductas y comunicaciones asertivas, también debes centrarte en la autocomunicación, en lo que te dices a ti mismo, en lo que piensas sobre ti y sobre tus cualidades.

Por eso en el próximo capítulo vas a encontrar información relacionada a las creencias limitantes y cómo vencerlas, te aseguro que con esa información

vas a reforzar tu autoestima y se notará un gran cambio en tu mentalidad.

Recuerda siempre que si cambias tu manera de pensar cambiará también tu manera de actuar. Tus pensamientos todo lo conducen, así que prepárate para seguir construyendo un mindset poderoso, uno que te guiará hacia el destino que tanto deseas.

Tu destino puede tener un nombre y forma distinta al destino de otros, por eso todos estos principios que te he compartido hasta ahora se ajustan a tu objetivo de vida, a tu destino, deseo y propósito, solo debes ponerlos en marcha y así lograrás alcanzar todo aquello que te propongas.

Sigamos avanzando.

Capítulo 7: Auto-comunicación: Cómo gestionarla efectivamente

Seguimos avanzando en el camino hacia la formación, consolidación y mantenimiento de la autoestima de león. Te felicito por llegar a este capítulo, es el momento de hablar de la auto-comunicación. Es decir, de lo que te comunicas a ti mismo.

Recuerda siempre que la relación que tienes contigo mismo es importante, o más bien fundamental para poder desarrollar una buena autoestima. Por eso resulta imprescindible que logres diferenciar tu propia voz de las creencias limitantes que te impiden desarrollar plenamente tu condición humana y potencial.

En este capítulo te voy a ayudar a identificar tales creencias limitantes y conocer cómo superarlas para que nada te detenga en tu camino al éxito personal, laboral, académico y en todos los ámbitos de tu vida.

Al finalizar este capítulo estarás listo para tener una mejor relación contigo mismo, basado en escuchar tu deseo ardiente y conocer los objetivos que realmente quieres cumplir.

Existen técnicas efectivas para superar las creencias limitantes, pasos que te llevan a cambiar tu mentalidad para poder afrontar esas limitaciones que te has impuesto y que podrían estar impidiéndote tener mejores experiencias de vida, desde mi perspectiva y según lo que yo mismo he experimentado y lo que he visto en mis amigos y colegas, la mejor técnica es la de las afirmaciones potenciadoras.

Por fortuna para ti será muy fácil poner en práctica las afirmaciones potenciadoras, porque ya hemos hablado de la autosugestión en el capítulo 4, y la base de las afirmaciones potenciadoras es la misma autosugestión.

Así que prepárate para el recorrido a través de este capítulo, porque seguirás conociendo recursos importantes para que tu autoestima te permite dirigirte a buen puerto, y vivir la vida plena que tanto deseas y que tanto te mereces, si no la has vivido hasta ahora es por la falta de conocimiento de estrategias para tomar un rumbo efectivo con tu mentalidad y autoestima, por eso me alegra que sigamos avanzando.

Identifica las creencias limitantes

Lo primero que debes saber sobre las creencias limitantes es que se trata de una serie de pensamientos que se alojan en tu sistema de creencias, que son contruidos por experiencias, por lo que otros te enseñan y por lo que decides aceptar como cierto.

Estas creencias incluso te llevan a interpretar tu realidad, y no de la mejor manera pues te limitan. Es así como tu propio desarrollo personal se limita y te conviertes en una distorsión de lo que realmente deberías ser.

Por ejemplo, si te has topado con personas que no están a gusto con sus realidades, pero que no hacen nada para cambiarlas, y les preguntas por qué siguen viviendo de esa manera, ellos te dirán que es así como deben vivir, que no pueden cambiar la realidad y que eso ha sido lo que les ha tocado.

Por tanto, debes saber que las creencias limitantes impiden una mejor auto-comunicación y se convierten en un obstáculo para ti.

Tipos de creencias limitantes

Para gestionar efectivamente tu auto-comunicación necesitas conocer los

tipos de creencias limitantes para así superarlas y que ninguna voz que no sea realmente tuya te impida comunicarte contigo mismo.

En este sentido, existen tres tipos de creencias limitantes:

- Las que se relacionan a tus posibilidades
- Las que se relacionan a tus capacidades
- Y las que te impiden ver lo que realmente mereces

Esta clasificación te ayudará a identificar mejor las creencias limitantes que te impiden tener una mejor relación contigo mismo, y por lo tanto afectan tu autoestima.

A continuación una breve explicación de cada tipo de creencias limitantes, identifícalas y de esa manera lograrás comenzar el camino hacia la superación de las mismas, para así tener una autoestima de león.

Creencias limitantes que se relacionan a las posibilidades

Para ponerte un ejemplo que te permita identificar este tipo de creencias limitante, lee la historia a continuación:

Charles lleva 10 años trabajando en una oficina como ejecutivo en ventas. Desde que tiene ese puesto 3 de sus compañeros han sido promovidos a una mejor posición. En este momento es el más antiguo entre los vendedores ejecutivos y se viene una nueva promoción. Sus jefes están dispuestos a darle a él la promoción, a ascenderlo, pero sucede que esperan su iniciativa, que él se acerque y les comunique la intención que tiene de tomar el ascenso. Por su parte, Charles piensa que no hay posibilidades de que el ascenso sea para él, porque piensa que otros compañeros, a pesar de no contar con la misma antigüedad que él, están mejor preparados. Así que llega el día del ascenso y no lo obtiene.

Si Charles no tuviese esa creencia limitante, de inmediato habría tomado la iniciativa. Las creencias limitantes que se relacionan con las posibilidades, son las que no te permiten ver la oportunidad que tienes, o te hacen creer que no es para ti.

Creencias limitantes que se relacionan con la capacidad

Estas creencias limitantes te hacen pensar que no eres capaz. Aun cuando tienes talentos, habilidades, cualidades e incluso estás capacitado, te harán pensar que no podrás asumir un reto, que no sabrás cómo responder ante nuevas situaciones, así que mejor te quedas como estás.

Debes vencer este tipo de creencias limitantes también, porque te impiden vivir a plenitud, afectan directamente tu autoestima haciéndote tener un bajo concepto de ti mismo.

Algunas personas se pasan su vida solteras, a pesar de anhelar una relación amorosa, porque piensan que no serán capaces de agradar a otros, o de llevar una relación. No se dan la oportunidad porque ya con solo pensarlo se bloquean.

Por supuesto, como no se dan la oportunidad, entonces jamás vencen esas creencias, pasan la vida sin brindarse una oportunidad para demostrarse a sí mismos sus capacidades.

Creencias que limitantes que te impiden ver lo que realmente mereces

Este último grupo de creencias limitantes se compone de esas que te hacen pensar que no mereces nada positivo, o que lo positivo está medido para ti. “Es muy bueno para mí”, “me queda muy grande ese puesto”, “es mucho dinero, más de lo que merezco”, entre otros pensamientos se producen cuando no tienes una autoestima de león y te dejas vencer por este tipo de creencias limitantes.

Conozco personas que tienen un gran talento, y que deberían estar ganando miles de dólares por lo que hacen, pero sienten que no merecen más de lo que reciben.

Este tipo de creencias te hacen conformista, y eso perjudica tu autoestima mucho más. Debes vencer estas creencias limitantes, para así tener la vida que realmente mereces.

¿Cómo superar las creencias limitantes? Claves de la PNL

Para superar las creencias limitantes, y así tener una mejor comunicación contigo mismo, debes conocer una serie de 5 pasos que te ayudarán.

Estos son pasos que puedes llevar a la práctica muy fácilmente, así que a continuación te los voy a presentar:

Paso # 1: Detectar las creencias que te limitan

Al inicio de este capítulo te hablé de los tipos de creencias limitantes para que así pudieras identificarlas. El primer paso es poner en práctica ese conocimiento y comenzar a detectar cuáles son las creencias que te limitan.

Ten en cuenta que estas creencias limitan la buena comunicación contigo mismo, porque envían mensajes negativos que terminan destruyendo tu autoestima.

Ahora bien, por lo general las creencias limitantes se manifiestan en comportamientos. Cuando detectes un comportamiento que realmente te gustaría cambiar pero no entiendes por qué no lo cambias, estás frente a una creencia limitante.

Paso # 2: Piense en las consecuencias de las creencias limitantes

Muchas personas que de momento se hacen conscientes de una creencia limitante, que la detectan, sencillamente continúan dejándose guiar por ella.

Esto se debe a que no se han tomado tiempo para pensar y reflexionar realmente en lo que ocurre. Ten en cuenta que cada creencia limitante distorsiona el concepto de ti mismo, te detiene y te priva de los beneficios de tener una autoestima de león.

Cuando detectes una creencia limitante, piensa en todo lo que dejas de disfrutar por aferrarte a ella, de esa forma te darás cuenta que es un asunto grave, que debes resolverlo y querrás superar esa creencia limitante.

De manera que el segundo paso es motivarte a vencer las creencias que te limitan, pensando en todo lo que podrías lograr si finalmente la superas.

Paso # 3: Pregúntate si esa creencia tiene una intención positiva

El tercer paso es muy reflexivo, y se requiere de un poco de regresión. Es necesario identificar por qué comenzaste a permitirle a las creencias

limitantes que se alojaron en tus pensamientos y se convirtieron en una norma de vida.

Por ejemplo, supongamos que temes comenzar una nueva relación, y en eso se te han ido los últimos dos años. Ya no sabes ni por qué sientes ese temor, pero un pensamiento destella siempre que intentas acercarte a una chica con la intención de iniciar una relación y es “no quiero salir lastimado”. ¿Las relaciones lastiman? Si miras a tu alrededor, seguramente te darás cuenta que conoces muchas parejas felices, que afrontan problemas, pero los vencen juntos. Entonces, ¿por qué asociar una relación con dolor? Debes abordar la raíz de esa creencia. Probablemente hace dos años sufriste una separación que te generó mucho dolor, piensas que la has superado, pero evidentemente, a la luz de tu creencia limitante no has superado el dolor.

Siguiendo con el ejemplo, puede que al inicio esa creencia tenía una intención positiva, y era hacerte pasar por el necesario proceso de duelo que es parte de la sanidad emocional. Así que durante un tiempo te convenciste de que lo mejor era mantenerte alejado de las intenciones de tener una relación, porque primero necesitabas sanar. Lo que ha sucedido es que esa creencia que en principio te sirvió para cumplir un proceso, se quedó alojada en tu sistema, y ahora te aleja de las oportunidades de un nuevo comienzo. Es probable que esa creencia mute, y pase de ser “no quiero salir lastimado” a “no estoy listo para una relación,” o “no soy bueno para las relaciones”, y eso significa que estará afectando tu autoestima.

Es por ello que debes identificar la raíz, la intención positiva, porque así te darás cuenta que ya no necesitas esa creencia. En sintonía con el ejemplo, tendrás que reconocer que “en principio era cierto que pensar en una relación nueva me lastimaba”. Sí, era cierto, pero ha dejado de serlo.

Paso # 4: Sustituye la creencia limitante por una afirmación potenciadora

Muy bien, hemos llegado al cuarto paso para superar las creencias limitantes. Creo que será más sencillo comprenderlo si seguimos con el ejemplo del paso anterior.

Cuando te das cuenta que la creencia limitante tuvo un origen y una intención positiva, pero que ya no te sirve, lo que te toca es transformarla en una afirmación potenciadora.

La afirmación debe ser una frase positiva que sustituya la creencia que te limita, y que al mismo tiempo potencie tu autoestima. En este sentido, puedes sustituir la creencia de “no quiero salir lastimado”, por “puedo intentar una nueva relación, y sé que todo saldrá bien porque ya cuento con experiencia”.

La afirmación potenciadora debe impulsarte a la acción, al mismo tiempo que renueva y refresca tu mentalidad con positivismo.

Paso # 5: Pasa a la acción

Para poder reforzar una nueva actitud, pensamiento, conducta, necesitas pasar a la acción.

Este es el último paso para decirle adiós definitivamente a una creencia limitante. Debes demostrarte que esa creencia no tiene razón, que no te protege, solo te limita.

Si no comienzas con tu nuevo negocio, no te darás cuenta de tu gran capacidad, por eso es necesario que pases a la acción y puedas experimentar tu capacidad y vivir el éxito.

De hecho, la práctica y la repetición son las que permitirán que se creen nuevas conexiones neuronales para que así el nuevo pensamiento rija tu vida hacia el éxito. Podrás contar con más seguridad.

Pasos para establecer una mejor comunicación contigo mismo

Es necesario que establezcas una mejor relación contigo mismo, como ya te he mencionado, es por ello que te voy a presentar los pasos para lograr un mejor nivel de comunicación.

Ten en cuenta que estos pasos te llevarán a superar todo tipo de obstáculo que se interponga desde tu mentalidad para el desarrollo de una autoestima elevada:

Paso # 1: Reconoce que mereces buenas oportunidades

Debes decirte a ti mismo que mereces las oportunidades que se presentan, que debes tomarlas porque son para ti.

Convéncete de tu valor, tienes mucho por conocer, vivir, experimentar, y debes estar dispuesto a hacerlo, de esa forma siempre te enviarás el mensaje correcto.

No te repitas lo que otros puedan decir de ti y que distorsionan la gran verdad de que eres merecedor de nuevas oportunidades.

Aprovecha todo lo que está tu alcance, toma todas las oportunidades que estén alineadas con tus intereses y deseo ardiente.

Paso # 2: Mantente dispuesto a redescubrir tu realidad

Debemos ser siempre como niños, un niño siempre ve el mundo con asombro, porque cada día tiene nuevas cosas por descubrir. Abre tu mente, y reconoce que siempre hay una nueva realidad por descubrir.

La realidad toma siempre nuevas formas y lo mejor es que tú puedes controlar la forma que toma la realidad. Todo depende de tus actitudes, así que en tu auto-comunicación, envíate ese mensa: que puedes redescubrirlo todo.

Es así como no habrá creencias limitantes que te impidan tener un espíritu descubridor.

De hecho, necesitas reformar tu lenguaje cuando hablas de la realidad y el mundo. Decir cosas como “el mundo es malo”, es una auto-comunicación negativa, por lo tanto afecta tu relación contigo mismo y con quienes te rodean, porque “el mundo es malo”.

Contrario a eso debes repetirte que el mundo es tan bueno como tú lo decidas.

Paso # 3: Adiós creencias limitantes, bienvenidas nuevas creencias

Para mejorar tu auto-comunicación el tercer paso que debes dar es despedir a las creencias limitantes.

Una vez que has abierto tu mente, que puedes imaginar y detectar nuevas formas de ver la realidad, que te cuestionen los criterios actuales conscientes, entonces ya puedes sustituir tu visión del mundo, y comenzar a darle la bienvenida a nuevas creencias.

Ya te he dado los pasos para superar una creencia limitante, en este nivel de restauración de la auto-comunicación asegúrate de dar los pasos que te he compartido para superarlas.

Recuerda siempre sustituir las creencias limitantes con nuevas creencias que sean afirmaciones potenciadoras. De esa manera siempre estarás auto-desafiándote y eso te mantendrá en movimiento, viviendo nuevas experiencias y reforzando tu autoestima de león.

Repite constantemente las nuevas formas de percibir y vivir tu realidad, es así como la irás transformando de forma progresiva.

Ten en cuenta lo que ya te he explicado en los pasos para superar las creencias limitantes: mientras más repitas las nuevas creencias, más se incrustarán en tu sistema, por lo que podrás reaccionar diferente ante las distintas situaciones y así generar resultados diferentes.

Paso # 4: Prepárate para vivir mejor

Una auto-comunicación efectiva te ayudará a reforzar tu autoestima, y podrás afrontar la realidad con una perspectiva más positiva. Por eso, el último paso para establecer una mejor comunicación contigo mismo es prepararte para vivir mejor.

Esto es lo que sucede muchas veces: cuando llegan las nuevas y mejores oportunidades, muchos no están preparados para tomarlas y vivir mejor.

Por eso debes prepararte para vivir mejor, estar a la expectativa y dispuesto.

Por ejemplo, supongamos que te llega la oportunidad de una inversión en un negocio que podría hacerte millonario, créeme, esas oportunidades llegan. Pero tú no estás preparado para ser millonario, así que no piensas como inversionista y dejas pasar la oportunidad. Pero tu amigo sí la aprovecha y al paso de un año te das cuenta que su vida se transformó, y la tuya sigue igual.

Estoy seguro que no es eso lo que quieres, tú quieres vivir mejor, ¡entonces prepárate para vivir mejor!

Es así como mejoras tu auto-comunicación, superando las creencias limitantes y dando los pasos para tener una auto-comunicación efectiva y que consolide y fortalezca tu autoestima.

Llegamos al final del capítulo 7, todavía nos faltan otros capítulos más. Sí, al finalizar este ebook, te darás cuenta que has recorrido un sendero productivo para fortalecer tu autoestima.

Por eso te invito a mantenerte firme y seguir accediendo al conocimiento que he decidido compartirte. Sé que todo esto es muy productivo para ti, que vas a ver cambios reales en tu vida, porque los vas a generar a partir de ti mismo.

Comunicarte correctamente contigo, con tu subconsciente, con tu consciente, es necesario. Por lo general se nos pasa la vida en distracciones, aceptando las creencias de otros, olvidando nuestra esencia, nuestros deseos y propósito de vida, y cuando nos damos cuenta de que hemos vivido de esa manera pensamos que ya es tarde. Permíteme decirte que nunca es tarde, es cierto que has podido comenzar antes, sin embargo, también es cierto que tienes el potencial para comenzar a construir una autoestima de león, así que no te detengas, demuéststrate lo que ya sabes en tu ser interior: que eres muy capaz, que tienes habilidades, que tienes cualidades, que tienes recurso y que tu voluntad es suficiente para comenzar a generar grandes cambios en tu vida.

Sigue nutriéndote con este material, porque te aseguro que te dará resultados. Comienza a dar los pasos que te he compartido en este capítulo, identifica las creencias limitantes, reconoce los tipos de creencias limitantes que han estado bloqueando una buena auto-comunicación, supera las creencias limitantes y pon en práctica el paso a paso para establecer una auto-comunicación de gran nivel.

Vas a vivir nuevas experiencias, a obtener nuevos resultados, a sentirte más satisfecho contigo mismo.

Así que ¡manos a la obra!

Sigamos avanzando hacia el capítulo 8, porque voy a hablarte de la retroalimentación de tu autoestima mediante el lenguaje corporal y los principios del lenguaje no verbal.

Capítulo 8: Retroalimenta tu autoestima con el lenguaje corporal

En el capítulo anterior te hablé sobre la auto-comunicación, cómo pudiste

ver, lo que te dices a ti mismo es importante, porque tu relación contigo mismo determina cómo te relacionas con otros, y cómo otros aceptan relacionarse contigo.

En este capítulo quiero que nos centremos en un tema que generalmente otros no ligan a la autoestima, pero que sí guarda mucha relación: el lenguaje corporal.

Conocer el lenguaje no verbal, o lenguaje corporal, y saberlo usar te abre puertas de relacionamiento. Cuando tienes un lenguaje corporal positivo, otras personas pueden ver tu personalidad e incluso sentirse atraídas, y no hablo solo de atracción sexual o física, sino también intelectual.

Por ejemplo, supongamos que estás en una reunión con tus amigos. Y se abre un tema de conversación sobre las finanzas, resulta que hay gente que no conoces. Pero te parece una gran oportunidad para presentar un negocio que estás comenzando y para el que necesitas socios financieros. Lo haces, y te conoces bien tu guion, pero tu lenguaje corporal, gestos, movimientos, entre otras cosas, no van en armonía con lo que dices.

Las personas que te escuchan, escuchan un concepto interesante de negocio, pero notan en ti inseguridad sobre si realmente funciona.

Es diferente cuando tu lenguaje corporal emite el mensaje correcto. Tus palabras incluso podrían no ser tan elocuentes, sino apenas precisas, pero tu lenguaje corporal hablará en un tono de convicción que terminará haciendo que otros crean realmente en lo que dices.

La pregunta aquí es: ¿en qué te ayudaría una situación como esta para elevar tu autoestima?

Cuando tienes éxito social, se refuerza en ti la creencia de ser exitoso, de ser una persona bien desarrollada y esto a su vez fortalece más tu autoestima de león.

Lo que quiero decir es que necesitas cultivar buenas experiencias de relacionamientos con otros, para así tener recursos que te permitan tener tu autoestima elevada.

Para que tu autoestima se mantenga en buena actitud, te he dicho en ocasiones anteriores que tus emociones deben estar bajo control, en este sentido el lenguaje no corporal también influye en ello.

A continuación, te voy a presentar todo lo que necesitas saber sobre autoestima y lenguaje corporal.

Comencemos por la relación que tiene con las emociones.

Lenguaje corporal y las emociones

El lenguaje corporal tiene un papel fundamental en la identificación de las emociones.

Quienes se dedican a escribir o investigar sobre el lenguaje corporal, lo hacen con el objetivo de estudiar las conductas y emociones de otros, pero el enfoque que quiero darle para ti es que todo el conocimiento que vas a adquirir sobre lenguaje corporal lo enfoques en ti mismo.

Dedícate a analizar tus emociones a través de lo que expresas con tu lenguaje no verbal.

Cuando te comunicas, no solo usas palabras, inconscientemente también usas gestos, tono de voz, movimientos.

Por lo tanto, debes considerar que la comunicación no verbal es una fuente de información que te permite conocer mejor las emociones que se sienten, de hecho, te puede ayudar a identificar señales para saber si hay incongruencias entre el mensaje que emites y los gestos que muestras.

Un gesto puede ser interpretado de muchas maneras de acuerdo al emisor y la cultura que le preceda. Aunque si existen señales que son comunes a todos los seres humanos. Por eso es importante que puedas tener nociones de lenguaje corporal para poder cambiar la información que transmites de manera errónea por información que coincida con lo que realmente quieres transmitir.

Un ejemplo claro es una entrevista laboral, donde es importante no demostrar el nerviosismo que ataca por las preguntas que pueden estar haciéndose. El nerviosismo se puede relacionar con inseguridad, lo mejor en estos casos es mantener una postura erguida y una respiración abdominal constante que ayude a mantener la calma y se pueda mostrar una mejor presencia, además de la ayuda que la respiración aporta a la ansiedad.

Otro claro ejemplo es la comunicación por medio del lenguaje corporal cuando se siente observado o cuando hay una observación, sentirás timidez o

vergüenza, esto genera torpeza. La torpeza acude cuando hay timidez, sin necesidad de estar siendo observado.

Trabajar estas emociones es clave para poder controlarse en todos los espacios y conseguir los objetivos. Muchas veces el lenguaje no verbal que de manera inconsciente se trasmite, arruina los planes en el exterior. Y al arruinarse estás atentando contra la salud de tu autoestima.

Es por ello que necesitas conocer los aspectos básicos del lenguaje no verbal, de manera que así logres construir, consolidar y mantener una verdadera autoestima de león.

El rostro y las microexpresiones

Vamos a comenzar por lo básico en relación a las microexpresiones, de esa manera podrás comprender muy bien este concepto y ponerlo en práctica.

Las microexpresiones son movimientos involuntarios que suceden en los músculos del rostro y son el resultado de una reacción a una emoción. Cuando aprendes a detectarlas puedes identificar las actitudes y sentimientos de las personas con las que hablas sin que esta se dé cuenta. Pero lo más importante aquí es que si logras identificar las microexpresiones, podrás evaluarte a ti mismo, y saber qué es lo que realmente sientes en determinada conversación y cuál es el mensaje que estás emitiendo.

Conocer las microexpresiones te permitirá también ajustarlas para poder comunicarte asertivamente, y en el capítulo 6 ya vimos cuál es la importancia de la comunicación asertiva.

No hay que olvidar que la gran característica de las microexpresiones es que son involuntarias. El tiempo en el que se manifiestan en el rostro es apenas un instante, es la vigésima parte de un segundo. Por ello es tan difícil identificarlas, claro, si no tienes la preparación correcta.

Hay dos maneras de detectarlas:

- Con un análisis científico y detallado, para ello se debe filmar a alta definición a uno mismo, o a la persona a la que se le estudiará el lenguaje no verbal a través de las microexpresiones, para ver la grabación continuamente y cuadro a cuadro, de esta manera identificarán ese gesto

- La otra forma, es aprender en qué áreas exactamente se debe observar y bajo cuáles circunstancias. Si lo practicas, durante una conversación verás esos pequeños detalles

Por ejemplo, puede ayudarte a visualizar a ti mismo conversando con otra persona acerca de algún tema particular, y prestar atención a las microexpresiones que se producen durante tu visualización. Es así como conocerás tus verdaderas emociones relacionadas a un tema específico, y esto te brindará mayor autoconocimiento.

De igual forma, este ejercicio de visualizarte conversando con un amigo sobre un tema que te resulte delicado, también puede servirte para entrenarte en situaciones que no resulten del todo cómodas para ti, pero que necesites afrontar para poder continuar tu camino al éxito.

Ejercicio para detectar microexpresiones y reformular conductas

Llevemos el anterior ejemplo a un ejercicio práctico, te voy a enumerar los pasos que vas a dar basado en técnicas de visualización:

1. Piensa en una situación ideal a la que quieres llegar, por ejemplo, tener éxito en tu negocio
2. Visualiza en primer lugar el éxito, cómo se siente, cómo huele, qué textura tiene, cómo te sientes consolidando tu éxito
3. Ahora retrocede un poco y siéntate frente a un amigo y habla con él sobre los pasos que necesitas dar para lograr ese éxito
4. Enumérale los pasos y explícalos
5. Observa tus reacciones y siéntelas. Tu rostro manifestará microexpresiones al expresar ciertas palabras en tu visualización
6. Toma nota de las microexpresiones

Las reacciones involuntarias te permitirán saber cómo te sientes realmente acerca de los pasos que necesitas dar para lograr tu éxito personal. Así descubrirás qué cosas te atemorizan, y al descubrirlo también podrás trazar un plan de acción para vencer los miedos.

Como resultado mejorarás tus experiencias de vida, y esto fortalecerá más tu

autoestima, de manera que, como puedes ver, conocer el lenguaje corporal y las microexpresiones es realmente importante.

Origen del concepto y postulados sobre las microexpresiones

Sé que este libro hasta el momento se ha desligado de un tono teórico, es decir, cada capítulo ha sido práctico, y este capítulo sigue siéndolo.

Sin embargo, en este punto creo muy necesario hablar sobre el origen de este conocimiento de las microexpresiones.

Te preguntarás por qué, la respuesta es que siendo un concepto que quizás no habías aplicado anteriormente, es necesario que tu mente quede convencida de que es un postulado real, probado y que funciona.

Así que, abordemos un poco sobre la evolución histórica de este concepto:

Quien dio origen al estudio de las microexpresiones fue Paul Ekman, creó el Facial Action Coding System (FACS) que es un método para poder clasificar los movimientos asociados a los músculos del rostro.

Ekman colocó los músculos en unidades de acción, de esta manera le fue más fácil clasificarlos.

Dentro de su trabajo, Ekman llevó a cabo un trabajo llamado El proyecto Wizard que pasó a llamarse Proyecto Diógenes, el cual tuvo por objetivo determinar el porcentaje de la población que podría de manera natural saber si una persona mentía o no. Los Wizard o Magos que determinaba el estudio eran las personas que lograban ubicar las mentiras con una efectividad superior al 80%, mientras que una persona común y corriente apenas podía alcanzar el 50%.

El estudio que realizó reveló que el 0.0025% de la población puede llegar a detectar las mentiras mediante las expresiones no corporales y basados en la observación de las microexpresiones, pues solo 50 personas pudieron hacerlo de las 20 mil que estudiaron.

Fue así como se comenzó a abordar este campo de estudio, con lo que fue posible continuar haciendo descubrimiento y determinando microexpresiones.

De manera que las microexpresiones tienen un fundamento científico y no meramente teórico, es por ello que debes confiar en este conocimiento para poder abordar efectivamente tus emociones, pensamientos y actitudes, esas que podrían estarse produciendo de forma inconsciente, y que podrías controlar y reformar con solo hacerte consciente del conocimiento de las microexpresiones.

Microexpresiones asociadas a emociones

Como en esta parte del capítulo estamos abordando las emociones, cómo identificarlas para trabajar en ellas y así mantener tu autoestima, voy a presentarte una lista de emociones que generalmente expresamos con microexpresiones faciales.

Así que volvemos al tono práctico de este libro, porque con estas descripciones que vas a conocer, podrás con toda facilidad saber cuándo estás realmente alegre, cuándo triste, cuándo sientes frustración, entre otras emociones, y así reformular tus emociones en función a tu bienestar, para sentirte bien contigo mismo.

#1: Alegría

Las microexpresiones que se manifiestan cuando realmente sientes alegría son:

- Elevación de mejillas.
- Comisura labial retraída y elevada.
- Arrugas en la piel debajo del parpado inferior.

#2: Ira

Crearás que es fácil saber cuándo sientes ira, pero se dan casos en los que has inhibido la manifestación de esta emoción, por lo que necesitarás identificar cuándo tu lenguaje corporal emite una señal de ira:

- Cejas bajas, contraídas y en oblicuo.
- Parpado inferior tenso.

- Labios tensos o abiertos en ademán de gritar.
- Mirada prominente.

#3: Sorpresa

Más que una emoción, es una reacción. Pero en ella se puede reflejar cuándo estás a gusto con un evento inesperado. Estas son sus microexpresiones:

- Elevación de las cejas en posición circular.
- Estiramiento de la piel por debajo de las cejas.
- Párpados abiertos con el superior elevado y el inferior descendido.
- Mandíbula descendida.

#4: Miedo

Es una de las emociones que necesitas identificar siempre, porque de esa forma identificas los disparadores de miedo, y esto te permite tomar acción para superarlos. Estas son las microexpresiones que se manifiestan:

- Elevación y contracción de las cejas.
- Párpados elevados.
- Labios tensos y en ocasiones la boca abierta.

#5: Tristeza

Identificar los eventos que nos entristecen es una buena oportunidad para conocernos mejor y para descubrir si le damos importancia a eventos que realmente no podemos manejar, por eso conoce las microexpresiones que te permitirán identificar cuándo una situación te causa realmente tristeza:

- Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo.
- Piel de las cejas con forma de triángulo.
- Descenso de las comisuras de los labios que pueden llegar a verse temblorosos.

El lenguaje corporal o códigos gestuales

Comencemos definiendo a qué nos referimos con lenguaje corporal. Este es parte de la comunicación no verbal, y se refiere a la expresión que manifestamos mediante códigos gestuales.

Es importante conocer el lenguaje corporal para el autoconocimiento, es cierto que también nos permite descifrar a otros, sin embargo, aquí nos interesa poder usarlo para conocernos y reformar nuestro lenguaje, de manera que sea congruente con el YO que queremos construir, con la autoestima de león.

La comunicación no verbal es lo que no expresas con palabras, pero que es parte del para lenguaje, las características de la voz, incluso hasta las feromonas que despiden naturalmente el cuerpo.

Para facilitarte la comprensión del lenguaje corporal, voy a dividirlo en tres grupos:

- Movimientos corporales
- Postura
- Gestos

Así que avancemos a estudiar cada uno de estos grupos o componentes del lenguaje corporal:

#1: Movimientos corporales

Dentro del lenguaje corporal lo más importante es que se determina lo que expresan los gestos. Es conversar sin palabras, una manera de definirlo para comprenderlo mejor.

En la vida hay argumentos que apoyan o contradicen el lenguaje verbal, a diferencia de estas, el cuerpo siempre expresa algo, el lenguaje corporal nunca calla, aunque el cuerpo esté inmóvil.

Puedes determinar si una persona muestra interés en lo que dices, no porque te mire fijamente, sino por señales como por ejemplo que su torso apunte a ti. Si te mira, pero su torso está en una posición contraria a ti, entonces realmente no tiene interés en lo que estás diciendo. Esto te ayudará a saber con quiénes sí relacionarte para recibir una retroalimentación positiva.

De la misma forma te ayudará a descubrirte a ti mismo, por ejemplo, si en el mismo caso anterior es otra persona la que te habla, y tú la miras fijamente pero tu torso apunta al lado contrario, entonces no sientes real interés en la conversación.

#2: Postura

En la psicología la postura que tenga un paciente es clave para conocer la naturaleza de sus problemas. Esto se puede aplicar diariamente.

En este sentido existen posturas congruentes y posturas no congruentes.

Las posturas congruentes son las que expresan acuerdo entre lo que dices o quieres demostrar y lo que realmente sientes. Por ejemplo, si tienes interés en una persona es muy probable que cruces tu pierna derecha sobre la izquierda, que entrelaces tus manos. Lo mismo si sientes interés por un tema que otro está exponiendo, esto puede ayudarte a descubrir tus verdaderos intereses.

En cuanto a las posturas no congruentes, muestran desacuerdo o distancias psicológicas. En este caso no habrá similitud de postura entre tú y la persona con la que hablas, porque o hay una similitud de criterios.

Estas posturas son muy útiles en el estudio de tus emociones y de tus conductas. Por ejemplo, si te descubres con las manos en la cintura, en medio de una conversación con otra persona, mientras esa otra persona tiene sus brazos cruzados, entonces los dos tienen posiciones totalmente distintas, y esto significa que te sientes incómodo o no estás de acuerdo con la otra persona.

Cuando hay una disputa o unos puntos de vista diferentes, entonces se adoptan distintas posturas, incluso cuando hay una tercera persona, esta va a adoptar la postura de la persona con la que está de acuerdo.

La postura, además de ser la clave del carácter, es una expresión de la actitud, indica con claridad los sentimientos de un individuo con respecto a las personas que le rodean.

Un hombre que se inclina levemente hacia adelante y relaja el cuerpo con la espalda ligeramente encorvada, es probable que simpatice con la persona que esté en ese momento.

La postura es un elemento fácil de observar y darle interpretación en el

lenguaje corporal, tiene gran importancia dentro de todo el lenguaje del cuerpo verbal y no verbal.

Es por ello que necesitas prestar atención a tus posturas en cada situación, cómoda o incómoda, quizás puedes descubrir que tu cuerpo intenta enviarte señales para que tomes acción y seas congruente con lo que realmente quieres, convirtiéndote así en una persona segura de sí misma, que construye su realidad, que tiene asertividad y en suma: tiene una autoestima de león.

#3: Gestos

Este es el último de los grupos que he decidido presentarte dentro de lo que es el lenguaje corporal.

Hasta el momento queda claro que el lenguaje corporal o no verbal te permite retroalimentar tu autoestima, porque te ayuda a identificar esos puntos emocionales en los que debes trabajar para sentirte y estar mejor contigo mismo, y así estar en capacidad de relacionarte mejor con los demás.

Los gestos son ampliamente utilizados en el lenguaje corporal, el ser humano se pasa el día haciendo gestos con todo el cuerpo, son tantos gestos que pasan inadvertidos, esto se debe a que se generan rápidamente, podemos creer que son involuntarios pero la verdad es que se ejecutan desde la voluntad pura del ser humano.

Los gestos tienen la facultad de mostrar una variedad de sensaciones y pensamientos, se puede leer desprecio y hostilidad, hasta aprobación y afecto.

Estos son algunos de los gestos que hablan mucho y que puedes poner en marcha para cuando sientas que las palabras se quedan cortas, para así expresarte mejor y asertivamente, o también te servirán para interpretarte a ti mismo en tus comunicaciones, o para interpretar mejor a los demás acerca de lo que dicen:

- Mostrar las palmas es señal de honestidad, verdad y lealtad.
- Frotarse las manos es señal de expectativa positiva.
- Si se frota el pulgar contra el índice es interés por el dinero.
- Mantener los dedos entrelazados indica frustración, aunque también se puede usar para disimular una actitud negativa.

- Las manos tomadas detrás de la espalda es superioridad, autoridad, seguridad, cuando esta posición se toma la muñeca o el brazo significa autocontrol.
- Manos detrás de la cabeza es actitud dominante, de superioridad.
- Apoyar la cabeza en la mano es una señal de aburrimiento.
- Acariciar la barbilla significa que se toma una decisión que es importante, acariciarse la nuca es enojo o frustración.
- Darse una palmada en la frente o nuca es señal de que se olvidó de algo.

Ten en cuenta estos gestos, estúdialos en ti, en los demás, impleméntalos para tu comunicación y prepárate para incrementar el éxito en tus relaciones con otros y en tu autoestima.

Este capítulo te ha permitido conocer los fundamentos para usar el lenguaje corporal a favor de tu propio bienestar.

La información que te he compartido puedes ponerla en práctica con completa facilidad. Te invito a practicar tu lenguaje corporal en conversaciones con otros, para facilitar así la comunicación de tus ideas.

Ten en cuenta que a medida que experimentes mayor destreza social, podrás también experimentar más satisfacción y confianza hacia ti mismo.

Debes trabajar en lograr ese objetivo, en confiar en ti, para así proteger siempre tu autoestima, ten en cuenta que una autoestima de león te llevará a donde quieras estar, te permitirá lograr tus objetivos, sentirte mejor contigo mismo y establecer mejores dinámicas de relaciones.

Este es el último capítulo de este libro, espero que desde hoy comiences a trabajar en estudiar tu propio lenguaje corporal y así fortalecer tu autoestima.

Conclusión

Hemos llegado al final de este libro, para mí ha sido todo un gusto presentarte cada consejo, paso, hábito, clave, principios y tip que te compartido.

La autoestima de león es un concepto real, y como has podido ver construirla y mantenerla depende de tu atención a cada detalle tanto de tu personalidad

como de tu relación contigo mismo.

Debes enfocarte en desarrollar una buena relación contigo para así detectar con claridad si algo amenaza a tu autoestima.

De nuevo te pido que pongas en práctica cada día los ejercicios que te he compartido en todos los capítulos, estos ejercicios tienen como objetivo que puedas asimilar todos los consejos y principios, de esa forma podrás hacerlos parte de tu sistema y practicarlos en automático.

Al principio te tocará repetir y mantenerte muy atento, pero poco a poco verás que tus pensamientos, actitudes y conductas se alinean al conocimiento, y experimentarás éxitos que seguirán reforzando tu autoestima.

Mi promesa es que, si logras mantener tu compromiso y responsabilidad contigo mismo, entonces construirás una autoestima tan poderosa que lograrás crear la realidad a tu gusto.

Por eso debo aclarar: este contenido no es mágico, si te dijera que lo es entonces solo sería un embaucador. Es un contenido que garantiza resultado en la medida que te comprometas contigo mismo. Debes querer tener una mejor vida, querer sentirte bien, por ti mismo. Recuerda lo que te he comentado del amor propio, tú eres la persona más importante en tu vida, así que si quieres demostrarle a alguien tu capacidad, que sea a ti mismo.

Es mi deseo que puedas mejorar tu relación contigo, que te ames profundamente, que desees lo mejor sin miedo, sin pensar que no podrás obtenerlo, porque claro que puedes, tú tienes el potencial, y tienes los recursos, todo lo que necesitas es apropiarte de las lecciones que te he compartido y comenzar a ponerlas en práctica, diariamente y sin parar.

El éxito es el premio de los constantes, sé que, si te mantienes en tus principios, si te mantienes consciente de tu potencial y en la práctica de los ejercicios que te he compartido, no habrá nada que pueda impedir tu máximo desarrollo.

Así que hagamos un resumen:

La autoestima de león depende de tu concepto de ti mismo, debes por eso reconocer tus puntos débiles y los fuertes para así comenzar a convertir tus debilidades en fortaleza, necesitas enfocarte en trabajar para ser la persona más importante en tu vida, para ello debes invertir tiempo de calidad en ti mismo, incluso necesitas invertir energía y dinero en ti mismo. Debes verte

bien para sentirte bien, así que invierte dinero en tu apariencia. Es cierto que la apariencia no es lo más importante, pero tampoco es lo menos importante. Debe haber congruencia entre cómo te sientes, cómo te ves y cómo quieres que te perciban quienes te rodean.

De igual forma, necesitas ser autosuficiente, depender de ti mismo, y estar consciente que mientras te aceptes a ti mismo otros te aceptarán, si te respetas a ti mismo otros también te respetarán. Ten en cuenta que debes dejar de auto-etiquetarte, porque ninguna etiqueta te define, tu identidad es libre de etiquetas, tú eres una persona capaz, ningún límite puede contener tu potencial, eres tú quien decide si detenerte o avanzar.

El respeto de todos te lo ganas cuando decides aceptar tu valor social, tus habilidades, y trabajas para superar la fobia social y la ansiedad, solo debes tomar la decisión de tener éxito social, seguir los consejos que te he regalado, implementar los ejercicios, practicar exponiéndote a situaciones de eventos sociales, y lograrás reforzar ese valor social que tienes.

Por otra parte, considera el autoconocimiento como la piedra angular del progreso de tu autoestima. Dedícate a conocerte, a conectar con tu esencia, con tu identidad, con tu propósito de vida. Cuando lo logras, tus decisiones y pasos te guiarán directamente a la satisfacción con tu realidad, con quien eres.

Ten en cuenta los principios y técnicas de autosugestión que te compartí, recuerda siempre que mientras envíes el mensaje correcto a tu subconsciente podrás reformular tus creencias, y así convertirte en la mejor versión de ti para alcanzar tus metas y objetivos a nivel personal, emocional, laboral, académico, en tus emprendimientos y en todo lo que te propongas en la vida.

Otro de los puntos importantes para la construcción, fortalecimiento y mantenimiento de tu autoestima de león es tener un círculo de amigos que se brinden apoyo, así que escoge bien tus amigos.

No olvides trabajar en las tres áreas importantes para que tu autoestima se mantenga fuerte y sólida: cuerpo, mente y alma. Debes implementar los hábitos que te compartí en el capítulo 5, pues de esa forma lograrás ser una persona sana integralmente.

Practica siempre la asertividad, así podrás mejorar tu comunicación con los demás, así como contigo mismo. La asertividad te permite establecer relaciones sanas y equilibradas con otros.

La auto-comunicación es importante, lo que te cuentas a ti mismo es fundamental para mantenerte sano a nivel emocional, mental y hasta a nivel físico. Así que mantente alerta ante las creencias limitantes que se pueden presentar para limitar y afectar tu autoestima, detéctalas con los pasos que te he compartido en el capítulo 7 y supéralas convirtiéndolas en afirmaciones potenciadoras.

Por último, recuerda siempre prestar atención a tu lenguaje corporal, así podrás mantener mejor vigilada tu autoestima y detectar cómo te sientes frente a las distintas circunstancias de tu vida.

Si sigues todas estas pautas, que te he ampliado en todo el contenido de este libro, entonces nada podrá detenerte. Conoceré tu historia, de cómo te convertiste en una persona plena, sana, y exitosa en todo lo que has emprendido.

Espero que así sea.

Un abrazo, creo en ti.