

AUTOESTIMA: PUENTE SOBRE AGUAS TURBULENTAS

PUESTA A PUNTO!!

Si uno se siente bien consigo mismo, se dará cuenta de que su paciencia y creatividad aumentan considerablemente, de que se vuelve más comunicativo y natural y más entusiasta ante la vida en general.
Para ello sirvan de referencia estos 5 pasos básicos.

1.- UTILIZAR MONÓLOGO INTERIOR POSITIVO.

Programar nuestras mentes con actitudes negativas no nos exige ningún esfuerzo. Lo hemos venido haciendo toda la vida.

Lo que sí nos exige, al menos al principio, es afirmar lo buenos que somos, lo bien que queremos hacerlo todo, las cosas buenas que nos merecemos, etc...

El monólogo positivo ocupará el lugar del negativo, poco a poco, y será la expresión de un compromiso de cambio por nuestra parte.

2.- DESHACERSE DE LOS “YO DEBERÍA”.

“En realidad debería irme a casa; debería estar allí cuando lleguen los niños...Nunca se acuerdan de coger la llave...”

“... Debería de no echar la siesta y quedarme a jugar con los niños,... total para un ratito que tengo libre al día, debería pasarlo con ellos....”

“Para ser un buen padre, yo debería pasar más tiempo con mis hijos.....”

“Debería de no enfadarme por tonterías,... pago el mal ambiente de mi trabajo con mis hijos....”

“Vaya bronca que les he echado.... Me he pasado.... no me merezco tener hijos... Los pobres, se han quedado sorprendidos de mi reacción... soy incapaz de autocontrolar estos prontos que me dan... qué desastre de padre....”

“Debería hacer ejercicio, correr, ir al gimnasio... estoy hecho un flojo... A partir de mañana...”

CONCLUSIÓN:

EXISTE UN ALGO INVISIBLE POR AHÍ QUE ME MARCA LAS REGLAS Y JUZGA SI LAS APLICO O NO.

NO SOY YO QUIEN SE ENCARGA DE ESO.

Esta es la trampa de los debería.

EJERCICIO:

¿CÓMO SE PUEDE DESMONTAR ESTA TRAMPA?

En un papel, sin repensar demasiado, anotar tres frases de “debería” que se hallen en relación con su vida: por ejemplo “debería tener la casa más limpia”, “debería llamar a mi madre con más frecuencia”, “debería tener el coche más limpio”.

Una vez escritas, vamos a reemplazar los debería por “decido ...” o “decido no...”

Esta sutil diferencia restituye el control de su conducta donde ha de estar: en uno mismo.

Asumir el control de la propia vida es uno de los pasos más importantes para desarrollar la autoestima.

3.- BUENA GESTIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DE CULPA.

- Reconocer sin ambages, ante uno mismo y ante esa/as personas, lo desacertado de nuestra decisión: RECONOCER QUE NOS HEMOS EQUIVOCADO.
- MINIMIZAR EL DAÑO CON HECHOS .
- COMPROMETERSE A CAMBIAR.
- PERDONARSE Y ACEPTAR EL PERDÓN.
- NO CENTRARSE EN ESE ASPECTO DE UNO MISMO, SINO SEGUIR VIENDOSE COMO UNA PERSONA EN SU TOTALIDAD.

4.- MANTENER VIVA ALGUNA ILUSIÓN, META, SUEÑO,...

Se trata de mantenerse en contacto con esa parte de uno mismo que se activa mediante el entusiasmo y energía, aquella parte que te permite disfrutar sin estar trabajando y sin ser madre/padre, sólo persona.

PUEDE QUE NO RESULTE FÁCIL.

Nos referimos a actividades que siempre se van aplazando, que nunca hay momento para iniciarlas...

Recuerdo una amiga que expresaba sus sueños anhelos sospechosamente en la vejez: viajar, pintar, aprender a tocar el piano,....

¿Por qué no retomar contacto con algo especial que nos ilusione, nos guste, nos satisfaga. Leer, Repostería, Charlar con un/a amigo/a, etc...

EJERCICIO: tomar como punto de partida el día del mes que coincide con nuestra fecha de cumpleaños; procurar hacer cada mes, algo que nunca hemos hecho antes. Nunca.

La gran rueda de la rutina diaria nos hace funcionar bajo mínimos: todo nuestro tiempo se dedica a trabajar, a llevar la casa, criar y educar a los hijos.

Pero antes de todo esto que nos rodea y que tanto queremos, ¿qué cosas nos identificaban? ¿Algo de eso se puede recuperar, o se pueden incorporar aspectos nuevos de uno mismo que quiera desarrollar?

PARA LA VIDA NO EXISTEN LOS ENSAYOS.

CUANDO HAGO COSAS QUE ME HACEN FELIZ , TENGO MÁS CAPACIDAD PARA DAR A LOS DEMÁS.

EJERCICIO: Rellenar este cuadro

METAS	DESCRIPCIÓN	CUANDO?	FACILIDADES	DIFICULTADES
CORTO PLAZO				
LARGO PLAZO				

Es bastante positivo dedicar tiempo a este ejercicio: ¿Por qué no lo estoy haciendo? ¿Por qué no consigo hacer realidad ese pequeño sueño, anhelo, etc...?

5.- NUNCA ES TARDE PARA TENER UNA INFANCIA FELIZ.

“Colección de Asterix, casita de muñecas, colección de maquetas de trenes, juego de química, etc...” tantas cosas que se nos quedaron en la ilusión cuando éramos pequeños.

No se trata de volvernos niños y dar rienda suelta a todo lo que quisimos y no nos dieron, sino de aprender a ocuparnos de los deseos y necesidades propios.

NUNCA ES DEMASIADO TARDE