



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

LA BAJA AUTOESTIMA

¿Qué pasa cuando tienes baja autoestima?

Pues sufres.

Y en el fondo este sufrimiento viene del desprecio.

¿Y qué pasa cuando te desprecias?

Pues pierdes las ganas de expresarte, de actuar, pierdes la ilusión.

Y si no encuentras la forma de mejorar tu autoestima, el desprecio crece y va a más, hasta el punto que pierdes las ganas de levantarte de la cama, de salir de casa, de luchar, de vivir.

El desaliento te vence y no encuentras motivos válidos o suficientes para solventar esas sensaciones desagradables que sientes dentro de ti.

Pero, ¿por qué te desprecias?

¿Por qué tienes una pésima opinión de tu propia persona?

¿Sabrías contestar a estas preguntas?

Seguro hay motivos concretos para que te sientas así.

Es decir, hay situaciones reales, hechos, recuerdos, vivencias que te han llevado a elaborar una idea de ti muy concreta y una imagen de tu cuerpo determinada.

www.sanate.info

sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Y estas ideas se han integrado tanto en tu mente que ni consideras que hay opciones para cambiarlas. Ver la vida, verte a ti misma/o y ver tu imagen de una forma completamente distinta.

Cuántas veces piensas, 'ojalá no hubiera hecho o dicho esto o lo otro'; 'ojalá pudiera ser distinta/o'; 'ojalá tuviera un cuerpo como esa persona y pudiera gustar a todo el mundo como le pasa a ella'... ¿Cuántas veces has deseado vivir la vida de otros, profundamente convencido/a que son mucho mejores que la tuya?

O bien, ¿cuántas veces piensas en cómo te ven los demás, imaginando que te juzguen (y para mal) por cómo eres y por tu aspecto físico?

Estos pensamientos son agotadores y no llevan a nada. Nada de esto te va a servir para vivir tu vida y cumplir con tu propósito.

Entonces, ¿cómo puedes reconstruir lo que te llevó a tener baja autoestima?

¿Y cómo puedes dejar de despreciarte y empezar a ser feliz?

¡Vamos a descubrirlo!

www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

"La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo."

Goethe

Podemos sentarnos los dos a discutir esto, pero es evidente que cambiar cómo te sientes no se puede solucionar con una simple charla ni en un momento.

Se necesitan “cosas concretas y ciertas” para poder construir una buena opinión de uno/a mismo/a y dismantlar las ideas que actualmente dominan tu mente.

Claro que lo más sano sería que pudieras decirte a ti mismo/a: “Más allá de cómo me vaya o más allá de todo, yo voy a sentir una gran admiración por mi mismo/a”. ...

Pero para llegar a pensar esto y sentirlo de verdad en tu interior, estar convencido/a de esto, es necesario trabajar la dependencia que todos tenemos de las cosas reales de la vida, y que ejercen una influencia constante y continua sobre la idea que tenemos de nosotros/as.

Es importante que sepas que tener una buena autoestima no solo es algo posible, sino más bien algo natural.

www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

También te digo que, hasta las personas que tienen una elevada autoestima, igualmente viven momentos difíciles, no se ven tan bien como parece, ni se sienten tan a gusto consigo mismas.

El diferencial con respecto a las personas con un buen grado de autoestima está en el hecho que disponen de herramientas para volver a un estado de equilibrio consigo mismas.

Y además, llevan tiempo practicando con estas herramientas.

Por lo tanto, les es más fácil evitar hundirse en los momentos bajos y saben que pueden resurgir, saben cómo hacerlo o bien han podido desarrollar capacidades para encontrar soluciones, y que les ayuden a resolver situaciones difíciles cuando su autoestima vacila.

La autoestima no es algo que se queda permanentemente igual durante toda tu vida.

Al contrario, es algo que va cambiando en el transcurso de nuestras circunstancias.

Así que vamos a hablar primero de dos conceptos importantísimos: la Autoestima y el Autoconcepto. Y vamos a ver qué es cada cosa.