



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

## LA AUTOESTIMA EN NUESTRA VIDA

Hasta aquí hemos visto como aprendizaje y nuestro sistema de creencias se codifica durante la primera infancia a través del lenguaje.

Aunque este sistema determina nuestra forma de pensar e interpretar la vida, somos perfectamente capaces de modificar las codificaciones registradas y almacenadas en nuestro cerebro, tomando conciencia y reprogramándolo.

### **Necesitamos crear en nuestra persona**

**la estabilidad que no podemos encontrar en el mundo.**

Quizás aún te puede resultar difícil entender plenamente tu nivel de autoestima y todos sus componentes.

Es por esto que facilito algunos datos más para que puedas reflexionar.



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

Nuestra autoestima se manifiesta en todas los ámbitos de nuestras vidas. Es, digamos, uno de los principales radares que utilizamos para interpretar la realidad que nos rodeas.

Podemos, por lo tanto, resumir sus componentes principales en:

FAMILIA  SALUD  FINANZAS

AMISTADES  IMAGEN  TRABAJO

¿Qué puntuación darías a cada una?

Antes de puntuar cada una, te invito a visualizar primero tu familia. Tus padres, tus hermanos/as, abuelas/os, primas/os, tu pareja, hijos/as, etc. Piensa en ella como un todo y, cuando lo tengas todo visualizado y conectes con las sensaciones que esta imagen te produce, puntúa en tu cuaderno.

Los mismos con las amistades, piensa en tus amigos y amigas, en cuantos/as tienes, en lo profundas que son tus relaciones de amistades, en cómo te sientes con ellas. Piensa también en las amistades superficiales, sin más que las profundas, y en cómo te hacen sentir, qué compartes con estas personas.



Sanate

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

La salud, pues, reúne muchas cosas. No se trata solo de la salud física, de no tener ningún tipo de enfermedad. Estar en salud es sentirse bien, con energía, teniendo una mente en calma y sabiendo gestionar estados emocionales desagradables (ansiedad, estrés, miedo, ira, etc.).

Las finanzas hacen referencia obviamente a tu situación económica general. El dinero que ganas, tus ahorros, tus posesiones (un piso, un coche, un barco, una avioneta..., etc.), las herencias, si tienes préstamos, si llegas o no a final de mes, si gastas más de lo que ganas o si, por lo contrario, te cuesta soltar el dinero.

Al evaluar el trabajo, una forma muy rápida para ayudar la respuesta es pensar: 'si mañana ganara a la lotería una cantidad no excesivamente elevada, pero que me diera un poco de tranquilidad, ¿seguiría haciendo el trabajo que hago?'. O sin utilizar ejemplo extremo, piensa en cómo te sientes en tu puesto de trabajo, ¿crees que te valoran? ¿sientes que lo que haces es útil? ¿te sientes integrado en la empresa? ¿crees que haces bien lo que haces? ¿te sientes satisfecho cada día que sales de tu puesto de trabajo?

¿Cómo te sientes cuando piensas en tu trabajo?

[www.sanate.info](http://www.sanate.info)  
[sanate@sanate.info](mailto:sanate@sanate.info)



Sanate

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

Y finalmente la imagen. Piensa en cuántas veces y durante cuánto tiempo te miras al espejo en un día. Piensa en cómo te sientes cuando te miras al espejo, ¿te gusta lo que ves? Y piensa en cómo te sientes cuando los demás te observan, o en cuando vas a una tienda a comprarte ropa. ¿Elige todo lo que te gusta y te lo pruebas, o bien a priori descartas cosas porque piensas que a ti te quedarían mal? Y finalmente piensa en cuando vas a la playa, en bañador o en bikini. ¿Cómo te sientes dentro de tu cuerpo? ¿Cómo te ves? ¿Qué sientes y piensas cuando las personas te miran?

Escribe la puntuación dentro de cada casilla en tu cuaderno.

Y ahora que has puntuado cada casilla, ¿cómo deberías interpretar el resultado?

Si por ejemplo hubieses puntuado cada casilla con un 7, tu potencial de autoestima está ya bastante bien y puedes mejorarlo aún más.

Si tu puntuación ha sido más baja en uno o en más ámbitos de tu vida, significa que necesitas centrarte más en ti y en esas áreas para solucionar lo que te está impidiendo disfrutar de ti en ella, y que no te permite valorarte y ser feliz.



Sanate

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

Si hay áreas donde tu puntuación es más alta que un 7 o de la que, en cualquier caso, te sientes más satisfecho/a, agradécelo. A ti misma, a ti mismo, a toda situación y persona que han contribuido para que te sientas así. Agradécelo a la vida, al Universo, a Dios, proyecta este sentimiento de gratitud allá donde tu consideres que necesitas dirigirlo, y disfrútalo.

Es importante identificar tanto las áreas donde nos sentimos bien, satisfechos/as, agradecidos/as, así como las dónde estamos sufriendo mucho o las donde no estamos ni bien ni mal.

Es importante saber cuál es tu estado actual, tu punto de partida, para empezar un nuevo camino y definir las bases de la vida que quieres vivir a partir de ahora.

Ahora bien, aprovechamos este momento en que nos encontramos, tu y yo, aquí, virtualmente.

Y te pregunto: ¿en cuáles de estas áreas te gustaría mejorar, aprovechando este curso?

Te dejo reflexionar...

[www.sanate.info](http://www.sanate.info)  
[sanate@sanate.info](mailto:sanate@sanate.info)