

# Autoestima y satisfacción personal

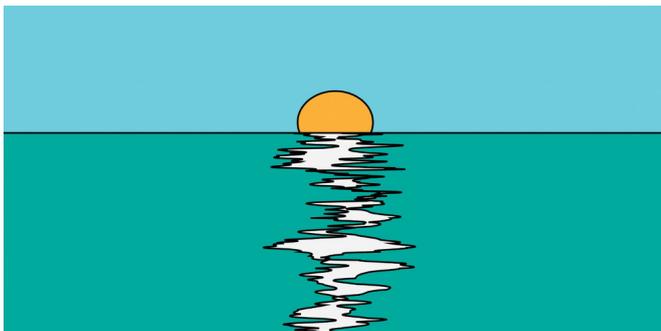
Aumentar la confianza en nuestras propias capacidades o en nuestra imagen personal nos puede ayudar a ser personas más equilibradas y alegres. Si ponemos la atención en nuestros aspectos positivos o de nuestro entorno, disfrutaremos más de la vida. Las experiencias y sentimientos dependen de cómo vemos las cosas.

Podemos distanciarnos de las ideas negativas, poniendo sentido del humor o mirándolo con distancia. No todas las situaciones son tan terribles como nos parecen y a menudo podemos buscar la parte positiva.

Le proponemos una serie de ejercicios para hacer durante un mes. Con pequeños pasos podemos conseguir grandes cambios.

## 1. Pensamiento apreciativo

Dedique unos minutos cada día, por ejemplo antes de ir a dormir, a escribir 3 cosas que aprecia, diferentes cada día. También algo pequeño que ha hecho por los demás y de lo que está satisfecho.



Dé las gracias por las cosas cotidianas de su entorno y a las que no prestamos atención (p.ej. la salida del sol, tener agua caliente, poder disfrutar de la comida, etc.).

## 2. Ejercicios de superación

Piense en una situación o persona que le ha hecho sentir angustiado, triste o frustrado. Describa esta situación escribiendo cómo se siente.

¿Qué puede aprender de esta situación? Escriba una carta de “despedida” a su problema, en la que le agradece los servicios que le ha prestado y explique los motivos por los que se quiere librar de él.

## 3. Descubrimiento de las propias capacidades

Recuerde los momentos buenos de su vida, en los se sentía mejor o hacía las cosas con despreocupación, disfrutando o teniendo una buena relación con los demás.

¿Qué momentos fueron? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué hizo o pensó? ¿Cómo se sentía?

Ahora recuerde en su pasado algunos momentos malos que después mejoraron. ¿Qué momentos fueron? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué hizo, dijo o pensó? ¿Qué ha aprendido de ello?

Enumere las cosas en las que usted cree y que considere realmente importantes en su vida (por ejemplo: la bondad, la esperanza, el amor, la salud, la pareja, los hijos, el trabajo, el tiempo de ocio, la naturaleza, Dios, etc. ).

## 4. Imaginar el mañana

Imagine el día de mañana con felicidad (se siente a gusto haciendo lo que quiere hacer, acepta las situaciones tal como son). Escriba cómo será ese día ideal, lo que ve, lo que hace, lo que pasa y cómo se siente.

Haga un póster donde pueda dibujar, pintar, escribir, pegar fotos, etc. que recojan sus sueños, sus metas y aspiraciones para los próximos 10 años.

Cada día, antes de acostarse, piense en algo que le gustaría hacer al día siguiente y que pertenezca a sus sueños anteriores. Escríbalo en un papel y mírelo cuando se levante por la mañana.