

LOS 6 PILARES FUNDAMENTALES PARA

AUMENTAR TU AUTOESTIMA

**Tomando decisiones sabias para
alcanzar una vida con propósito
y satisfacción personal**

Elías Berntsson

Introducción

Los 6 pilares fundamentales para aumentar tu autoestima son una serie de bases que te serán de gran ayuda si quieres mejorar tu autoestima. El cambio para lograr una buena autoestima reside en uno mismo y no en las circunstancias externas, ni tus amigos, ni la gente cercana a ti, ni tu familia hacen que tu autoestima mejore.

El cambio está dentro de ti, tú decides si cada mañana al despertar te levantas con el pie derecho y ves tus circunstancias como oportunidades para mejorar o decides estar melancólico y abatido. La autoestima es el amor hacia uno mismo, el amor hará que tus preocupaciones se vean como retos que afrontar para lograr el éxito.

La autoestima es el respeto por ti mismo y la auto valoración, tú tienes estas cualidades, solo que, en alguna parte del camino lo olvidaste. Creíste las mentiras que te dijeron, aceptaste a alguien falso que no eras tú. Tú mereces ser feliz, lo llevas dentro, la felicidad se encuentra dentro de ti mismo y solo tienes que encontrarla. Vamos a buscarla juntos ¿quieres?

Elias Bernfsson

Fuente: Inspirado en el libro "Cuerpo de Mujer, Mente de Niña" de Alejandra Stamateas

Los 6 pilares fundamentales para Aumentar tu Autoestima

1.- Vive conscientemente

Si no eres consciente de que existes, de tu existencia, de los actos que realizas y de que lo que haces influye en ti y en los demás, iras perdiendo eficacia en todo lo que hagas y perderás el respeto por ti mismo. Por la mañana, toma consciencia de que “estas vivo”, de que respiras. Tú puedes elegir como será tu día, adonde ir, que hacer, tú decides.

La forma más simple de resentir la autoestima es evadirse de la realidad. Cuando dices “yo sé que tengo un problema, pero prefiero no pensar en eso” te evades. “si, sé que tengo problemas matrimoniales, pero prefiero no verlos. Sé que tengo problemas mentales o emocionales, pero prefiero no tocar el tema”. Es como el caso del alcohólico o drogadicto que dice: “yo sé cuando parar”; “yo lo manejo cuando yo quiero y como quiero”. El que dice eso, es un adicto porque vive inconscientemente y su autoestima se resiente.

Algunos dicen “sí, yo se que con mi actitud, con mi carácter podrido estoy dañando a mi familia, pero... no hago nada”. Eso también es vivir inconscientemente porque si yo sé que con mi actitud estoy dañando a mi familia, tengo que ponerme las pilas y hacer algo. Por otra parte, si piensas de una manera y actúas de otra, entonces no estás viviendo conscientemente. Tienes que vivir de acuerdo a los valores y a las metas que tienes, ponte de acuerdo contigo mismo y respeta tus creencias y tu opinión.

2.- Acéptate a ti mismo

Aceptarte es una decisión, aceptarte a ti mismo es estar de tu lado y negarte a ser tu propio enemigo. Estar de tu lado es aceptarte como eres, es decir, reconocer tus emociones y las experiencias que has vivido. Como pienso y como siento, tal vez, cada día tengas que luchar con un pensamiento obsesivo, un pensamiento angustiante o de derrota. Reconoce que está ahí, reconocerlo no quiere decir que estas conforme con esto sino simplemente debes saber que existe.

Conoce tus debilidades, tus puntos fuertes y tus puntos débiles. Esto te ayudará a ser humilde pero a no humillarte. Hay quienes solamente reconocen sus puntos débiles y nunca sus fuertes. Tal vez tengas sentimientos o emociones que pueden gustarte o no, pero tienes que aceptar que son tuyos. Por eso cuando alguien te habla de algo tuyo te duele, porque no lo reconoces.

Aceptarse a uno mismo significa aceptar tanto lo positivo como lo negativo que uno tenga.

Aceptación significa compasión. La idea de “tengo que ser amigo de mi mismo”, es estar de tu lado. Puede que estés luchando con algunos problemas, que no tengas la vida color de rosa, pero si estas de tu lado te vas a alentar a seguir adelante. Vas a hacer lo que tengas que hacer y darte palabras de aliento, auto motivarte.

Por ejemplo, elige un sentimiento negativo que tengas y que no te gusta (hipersensible, critica, gritona). Ahora cierra los ojos y declara:

“Odio ser así. Odio actuar de esta manera”

Abre los ojos y ahora a este sentimiento que te pertenece, acéptalo. “Sí, soy peleona, molesta, mandona, enjuiciadora, perfeccionista, hipersensible, llorona, critica...” Le doy permiso para estar en mi vida porque está en mi personalidad. Aceptarse a uno mismo significa aceptar tanto lo positivo como lo negativo que uno tenga.

A algunos no les gusta ver lo negativo, no lo aceptan y le echan la culpa a los demás de sus defectos. Es más fácil ver la debilidad en el otro que en la propia vida porque hacerse cargo de si mismo incluye tener que hacer un cambio para el que quizás no se está dispuesto.

3.- Asume la responsabilidad sobre ti mismo

Asume tus actos y los logros de tus metas, asume que eres responsable de tu felicidad, de tus elecciones, de tus relaciones, de tus valores, de tu tiempo. No le corresponde a nadie, ni si quiera a tu familia hacerte feliz, tu eres responsable. Debes asumir la responsabilidad de todo lo que hagas. Todos los días tomas decisiones que son tu responsabilidad y esa elección tendrá una consecuencia.

Puedes tomar la decisión de hacer el examen y esmerarte o entregar la hoja en blanco y asumir las consecuencias. Nos gusta hacer lo que queremos y cuando

queremos: “Bueno si, tenía una persona a mi lado pero la perdí porque la traté mal, pero bueno, a quien no le pasa”. Si quieres realmente trabajar en tu autoestima tienes que entender que todo lo que haces tiene un resultado. Tienes que aprender a afrontar la decisión que tomaste con el resultado que tiene como consecuencia.

Si eres feliz es porque eres responsable de tu felicidad, y si no lo eres, no es porque el otro es culpable, porque el otro no tiene por qué hacerte feliz. Con esto claro, será más fácil levantarte cada mañana sin esperar que tu marido o tus hijos te saluden porque no vas a estar pendiente de lo que los demás hagan a tu alrededor. Eres responsable de tu felicidad.

No le corresponde a nadie mantenerte con vida. Eres la única persona responsable de mantenerte con vida. Puedes decidir tomar un remedio o no. Puedes decidir seguir comiendo a lo loco o hacer una dieta para mantenerte sana. Puedes decidir seguir preocupándote por todo y tener un infarto o puedes decidir no preocuparte. No puedes dejar que los demás te compliquen la vida aceptando todos los rollos que te traigan, si te cuentan un problema no tienes porque resolvérselos, tú decides.

Si tu pareja o alguien cree que tú tienes que hacerle feliz, o viceversa, ahí es donde aparecen los problemas matrimoniales. “Si no estuviera contigo, no podría vivir”. Es una locura pensar así. La persona no tiene intimidad, no tiene libertad, es un apéndice de la otra persona. Por eso es importante el tema de vivir conscientemente y tomar la responsabilidad de uno mismo.

4.- Autoafírmate

Es como decir: “Tengo derecho a vivir”. Te autoafirmas. Respetas tus derechos, tus necesidades y tus valores. Hay muchas maneras de satisfacer esas necesidades: ¿tengo consciencia de que necesito ser amado? La respuesta tendrá que ver con la autoestima que tengas. ¿Significa tener una persona al lado todo el tiempo? ¿Significa bajar la cabeza delante de esa persona que finge que me ama? ¿Significa mentir para lograr el amor del otro? Se plantean un montón de preguntas y la respuesta correcta la vas a conocer cuando apliques los valores de los pilares de la autoestima.

No estamos hechos para ser uno más del montón, ESTAMO HECHOS PARA SOBRESALIR.

“¿Mientras estoy amando al otro, me estoy respetando a mí mismo?”

Porque si no me respeto a mí mismo, eso no es amor.

“¿Estoy pensando en mi vida o solamente en la vida del otro?”

Si es así, entonces no es amor.

¿Este sentimiento está basado en el respeto que yo me tengo? ¿Estoy haciendo honor a mis deseos, mis valores o estoy satisfaciendo los deseos y valores del otro?

Todo esto tiene que ver con la autoafirmación y autovaloración. La respuesta de alguien que se valora, va a ser muy diferente a la de alguien que no lo hace. Hay personas que no tienen voz ni voto ni siquiera dentro de su casa. Su opinión no es válida, no existe porque nunca hicieron oír su voz. Hay personas que se han quedado mudas, no tienen autoridad para nada, entonces dicen que están de más en el mundo y desean que Dios se las lleve porque creen que no tienen derecho a existir. Eso es una gran mentira. No estamos hechos para ser uno más del montón, ESTAMO HECHOS PARA SOBRESALIR.

Tienes que existir en el lugar donde estas, tienes que ser escuchado, escuchada, tienes palabras de autoridad y no tienes que tener temor.

Para autoafirmarte:

Haz preguntas

Pregunta, necesitas saber, el preguntar refuerza la auto afirmación, porque entiendes que tienes derecho a la información. Si te valoras no te va a costar decir: “no, mira, me podrás decir lo que quieras pero yo creo esto”. Si tienes problemas de autoestima y no estás seguro de que lo que viste es cierto, cualquiera va a venir a desmentir lo que viste y le vas a creer.

Piensa por ti mismo

Hay personas que no se atreven a pensar por sí mismas. Son aquellas que creen que su opinión es estúpida. Empieza a trabajar con tu mente, haz un curso, lee, busca información. Tal vez leas algo que no te interesa totalmente, pero metete en ese ámbito para tener conocimiento y después opinar. No evalúes si está bien o mal lo que dices, tienes derecho a pensar y opinar lo que quieras porque te estás afirmando, porque existes y todo ser humano que existe “piensa”.

Aprende a opinar, a tener pensamientos propios. Cuando leas algo tienes que analizar qué es lo que piensas de eso, formarte una opinión de cada cosa y no pienses lo que piensa el otro porque sí. “A ver, ¿Qué piensa mi marido, que opina él?, NO. Puedes dar tu opinión acerca de lo que quieras y expresarla libremente delante de los demás. Eso te va a sacar de la inseguridad.

5.- Vive con propósito

Vivir sin propósito es vivir al azar, es ir a la deriva. Es esperar que la suerte te toque en algún momento: “No sé, espero que en algún momento me vaya bien en la vida, que se me acaben los problemas”. Eso es vivir a la deriva. Ninguno de nosotros debería levantarse por la mañana sin tener un proyecto para el día. No puedes levantarte y estar tres horas tomando té. No puedes. Es indigno para ti mismo vivir sin ningún plan. No puedes mirar dos horas la telenovela o esa película. Es indigno porque no haces nada valioso y terminas no siendo nada.

Tenemos que tener el día programado y no solo con actividades que impliquen esfuerzo, sino también tener un tiempo de devoción con nosotros mismos. ¿Qué significa eso? “Esta hora me la dedico a mí, a lo que me gusta: darme un baño de inmersión, salir de compras, mirar un programa de TV que me gusta o ir al spa”, pero es un tiempo que está programado dentro del horario.

No puedes salir de compras, encontrarte con un vecino y estar tres horas hablando en la calle con este. O hablar cuarenta y cinco minutos por teléfono sin un propósito. Terminas el día y dices: ¿Qué hice? De lo que tenía para hacer, no hice nada. Vivir con propósito significa que voy a disciplinarme. Si no hago algo, mi vida no va a cambiar. Alguien dijo: “Si no cambiamos no crecemos, si no crecemos, no vivimos”. Si estoy triste y no hago algo, mi tristeza no se va a ir. Si tengo problemas económicos y no tomo cartas en el asunto, mi situación seguirá igual.

Disciplinarme significa: “Voy a hacer algo para progresar”. Por eso es que tengo que tener disciplina. Es una virtud difícil de conseguir pero a la vez fácil si decides que tu vida tiene que cambiar, porque si todos pudiéramos tener hábitos saludables, no tendríamos ningún conflicto. Si planificáramos las comidas, si al levantarnos tuviéramos todo organizado, no tendríamos ningún problema.

6.- Ten integridad personal

Con esto definimos la integración de tus ideales, de tus creencias, de las convicciones que tienes. Porque cuando hablas en contra de tu criterio, te traicionas a ti mismo.

Cuando digo una cosa y hago otra, o cuando soy de una manera cuando estoy solo y cuando estoy con los demás actúo diferente. Integridad quiere decir estar integrado, que no estoy dividido en partes, soy un ser integral. El problema es que cuando tenemos baja autoestima, no somos seres íntegros, porque no sabemos qué pensamos, ni lo que sentimos, ni siquiera lo que queremos defender. No sabemos ni para qué estamos.

Los errores son parte de tu crecimiento, sin ellos no veríamos el camino a seguir.

Cuando vas trabajando en tu estima, cuando la vas elevando, las partes se van uniendo, se van integrando. Pero hasta que no logres recuperar tu estima, siempre vas a estar dividido: “Si, a mi me gustaría hacer esto, pero hago lo que mi madre me dice”. Entonces eres un ser dividido y eso es lo peor que te puede pasar, no coincidir ni siquiera contigo mismo.

Completa la frase:

- Cuando mi madre me ve cometer un error.....
- Cuando mi padre me ve cometer un error.....
- Cuando me sorprendo en un error.....
- Si alguien me hubiese dicho que es normal cometer errores.....

La autoestima está basada justamente en esto: en la medida con que nuestros padres nos dieron permiso, o nos dijeron que algún suceso que para nosotros era terrible no era tan grave. Se sentaron a charlar, nos ayudaron a salir a delante en alguna crisis. Pero si nos hicieron sentir inútiles, tontos, que no servíamos para nada; nos censuraron por cometer un error; nosotros mismos nos dedicaremos a recordar esas palabras que tenemos grabadas en nuestras mentes. O sea que en tu interior, siguen estando mamá o papá con su recriminación. Por eso a veces nos cuesta aceptar que cometemos errores y nos castigamos mucho.

Casi todos coincidimos en que de haber sabido que cometer un error era normal y que todo el mundo los comete, hubiéramos vivido más felices. Ahora que lo sabemos, ya no hay excusas para no disfrutar.

“El cometer errores es común, nos pasa a todos y estamos aprendiendo en el camino de la vida”.

Esta frase tiene que ser más poderosa que lo que mamá o papá nos hayan dicho y no debemos detenernos y castigarnos tanto cada vez que nos equivocamos.

Hasta aquí los 6 pilares. He elaborado este documento para motivarte y para que te des cuenta de lo mucho que puedes llegar a mejorar si aplicas en tu día a día lo que has aprendido hoy.

Pero si lo que hasta ahora has leído no es suficiente y quieres aprender en profundidad a mejorar y sanar tu autoestima, te recomiendo sinceramente que escuches el curso **“15 Claves Para Una Autoestima Indestructible”**, que está pensado para que cambies permanentemente tu forma de pensar y “transformes” tu autoestima.

Pero no como un simple alivio pasajero, sino como un cambio que permanezca.

Yo (a través de mi experiencia personal vivida) y mi amiga psicóloga Ina Arakchiyska hemos desarrollado este curso electrónico con un propósito:

- ◆ *“Que veas a la Extraordinaria, Impresionante, Hermosa y Valiosa persona que **ERES**. Que **ERES** Único y Perfecto como eres, y que así **DEBE** ser. Para que seas **TÚ mismo**, y te lleves bien contigo.”*

Precisamente por eso cree este curso, donde te voy a guiar (con mi voz) y enseñar los pasos que tienes que seguir para sanar y fortalecer tu autoestima a través de 15 módulos, los cuales a su vez son 15 claves necesarias para que tu autoestima no vuelva a ser la misma.



[Para escuchar el curso ahora, haz clic aquí...](#)

Recibe un gran abrazo de mi parte!

Tu amigo,



Elias Bernfsson