

Grōm G-Book

Consigue tus
propósitos
2022




Blinda tu auto-estima



E-Book 10

¿Cómo fortalecer mi autoestima?

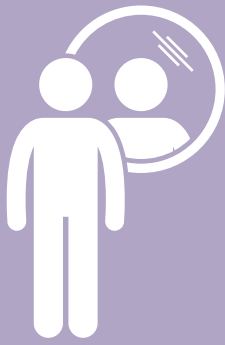
- 
- 01 Todos tenemos algo que mejorar.
 - 02 Los 5 pasos para fortificar tu autoestima
 - 03 APRENDE A DISTINGUIR

1 Conviértete en tu verdadera jefa.

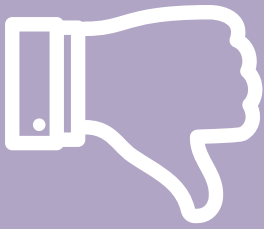
La verdadera forma de ser libre es poder decidir tu vida desde un estado en el que tu autoestima esté **BLINDADA**. Por eso queremos dedicar este apartado a demostrarte que tener una autoestima fuerte es tan posible como lo contrario.

Y es que no te engañes. A pesar de lo que pueda parecer, todas en algún momento hemos sentido nuestra autoestima baja.

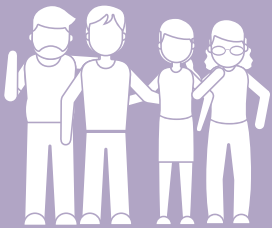
No es una condición de algunas personas. Durante nuestra vida vamos descubriendo cosas que no nos gustan de nosotros y en la mayoría de los casos esto desemboca en una bajada de la visión que tenemos de nosotras mismas. ¿Por qué?



Todas nos hemos comparado alguna vez con personas diferentes.



A todas algo no nos salió como esperábamos.



Todas hemos recibido críticas de las personas que nos rodeaban.



Todas hemos terminado alguna relación amistosa o de pareja.



Todas tenemos pensamientos negativos alguna vez.



Todas tenemos miedo a algo.



**Ahora ya sabes
el por qué.
Aunque eso,
¿Qué importa?**

**Centra tu objetivo, lo que
quieres es mejorar tu
autoestima, no comprender
por qué es así. Esto último
sólo es una consecuencia
segura del proceso de
mejora.**

¿Te animas?



2

5 pasos para fortificar tu autoestima



Estos pasos no son una receta, sino un proceso elaborado a través de la experimentación en nuestras sesiones de coaching. Atrévete a dar espacio a la improvisación y la creatividad y adapta cualquier paso a lo que intuyas sobre ti.
¡ERES LA JEFA!



No necesitas sentir tu autoestima baja para seguir estos pasos. Puedes estar super bien pero quieres además **¡PETARLO!**



Ningún tip sirve sin tu determinación. Lo primero que has de decidir es:
Esto de no quererse
¡SE ACABA AQUÍ!



Paso 1 para una autoestima de hierro





**Identificarla
ya es un éxito.**

¿Cuál es tu punto ciego? Identifica que parte de tu auto-estima está debilitada.

**-Trata de identificar en
qué ámbito de tu vida
se dan sus síntomas**

MIEDO

INSEGURIDAD

ENVIDIA

SENSACIÓN DE FRACASO

TRISTEZA

INDECISIÓN

Paso 2 para una autoestima de hierro





Aceptación.

Se dice fácil, pero se practica difícil.

Trata de hacer una lista con todas los ámbitos de ti en los que crees que hay punto ciego y sepáralas en dos grupos.

TRANSFORMABLES

Personalidad,
manías, hábitos

NO TRANSFORMABLES

No lo son ni deben serlo

Transformables

No puedo modificar nada que no acepte primero

¿Pero aceptar así y ya?

¡Claro que no! Eso no funciona así por arte de magia. Por eso existimos los coaches ;)

TE DEJAMOS UNOS TIPS QUE TE AYUDARÁN A AMIGARTE ANTES DE TRANSFORMARLO.

-Cambia el Soy _____ por estoy _____

-Busca un momento en que eso que no te gusta te haya servido para algo.

(Bien, puedo reconocerle utilidad positiva)

-Ponle nombre jocoso a eso que quieres modificar y deja que se quede para los momentos en los que si te es útil



No transformables

ACEPTAR LO NO MODIFICABLE es un trabajo mucho más difícil, dirás.

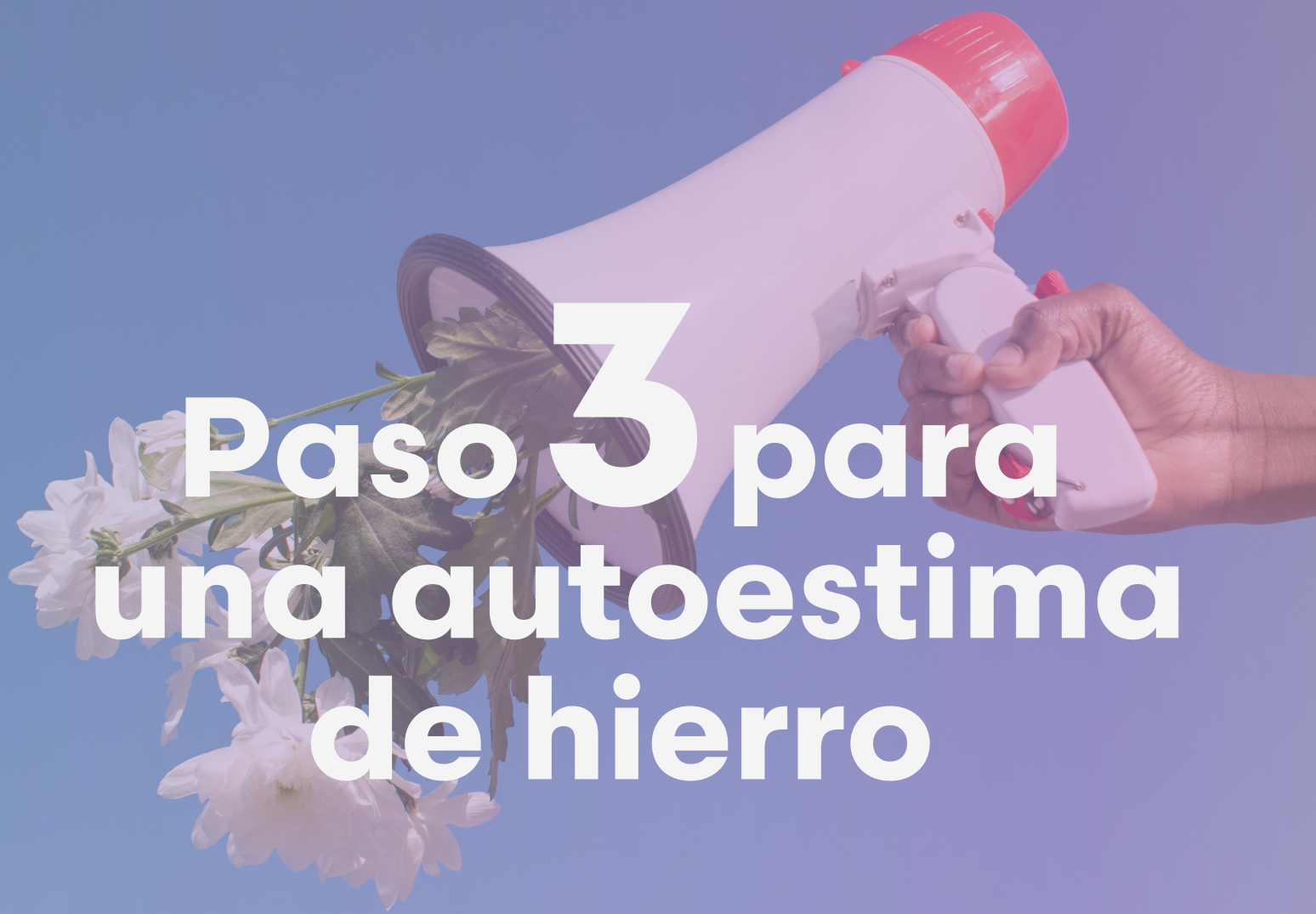
Pero para la lógica, tiene aún menos sentido mantener la atención en algo que no puedes cambiar, entonces el siguiente paso es:

¿Seguro que no puedes cambiarlo?

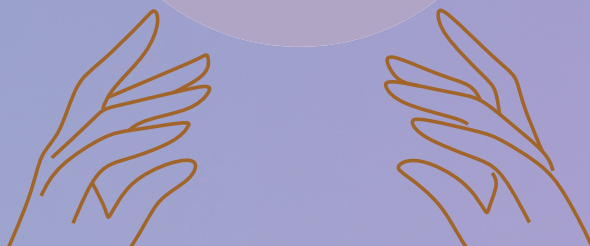
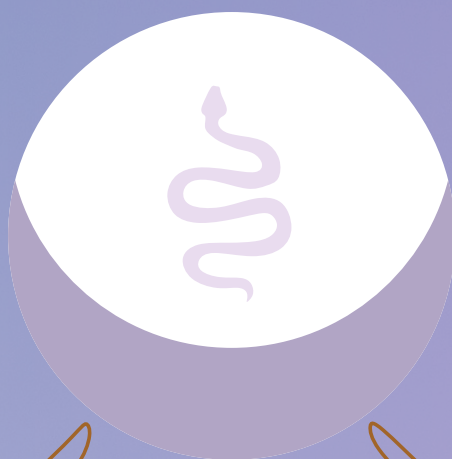
Si que puedo → ¡Al paso anterior!

No, no puedo → ¡Al paso siguiente!





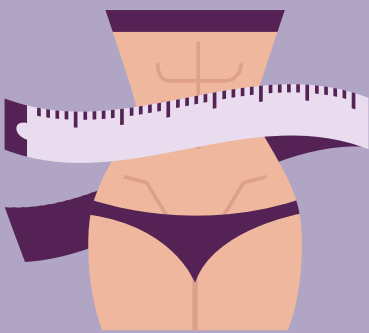
Paso 3 para una autoestima de hierro



Practica Ahimsa con tus tres cuerpos.

Ahimsa es el primero de los Yamas y Piyamas (que son el primero de los 8 pasos del camino del yoga según Patanjali).
Significa NO VIOLENCIA.

Hacia
tu cuerpo



FÍSICO

Hacia
tu cuerpo




ESPIRITUAL

Hacia
tu cuerpo



MENTAL

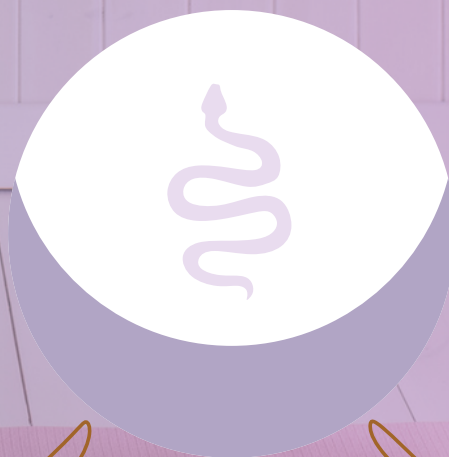
El amor te aleja del miedo.



**No eres lo que
dicen de ti,
sino lo que
respondes.**



Paso 4 para una autoestima de hierro





Deja que el pensamiento positivo se gane su sitio.

Si, el pensamiento positivo funciona. Pero no de la forma que algunas personas piensan. No se trata de repetir frases impersonales continuamente solo porque estén construidas en positivo.

Y no, no funciona si no eres constante. Es más difícil eliminar de raíz algunos pensamientos negativos si no:

- Se toma consciencia del pensamiento en general.

- Se transforma por un pensamiento positivo que lleve consigo una fortaleza.

- Si no conectas con lo que tu, según tus fortalezas, te parecen fortalezas reales.



¿Cómo tomar más consciencia de tus pensamientos?

Usa la técnica que más te guste:



Meditación



Yoga



Journaling



¿Conoces más?


Haz una lista con tus fortalezas. Hazla.

Ayúdate de lo que piensan de ti personas cercanas, pero sobre todo conecta con tus pequeños éxitos diarios, ahí esta la clave de todo.



Paso 5 para una autoestima de hierro





¡Pasa a la Acción! ¡Haz lo que te gusta, con quien te gusta y dónde te gusta!

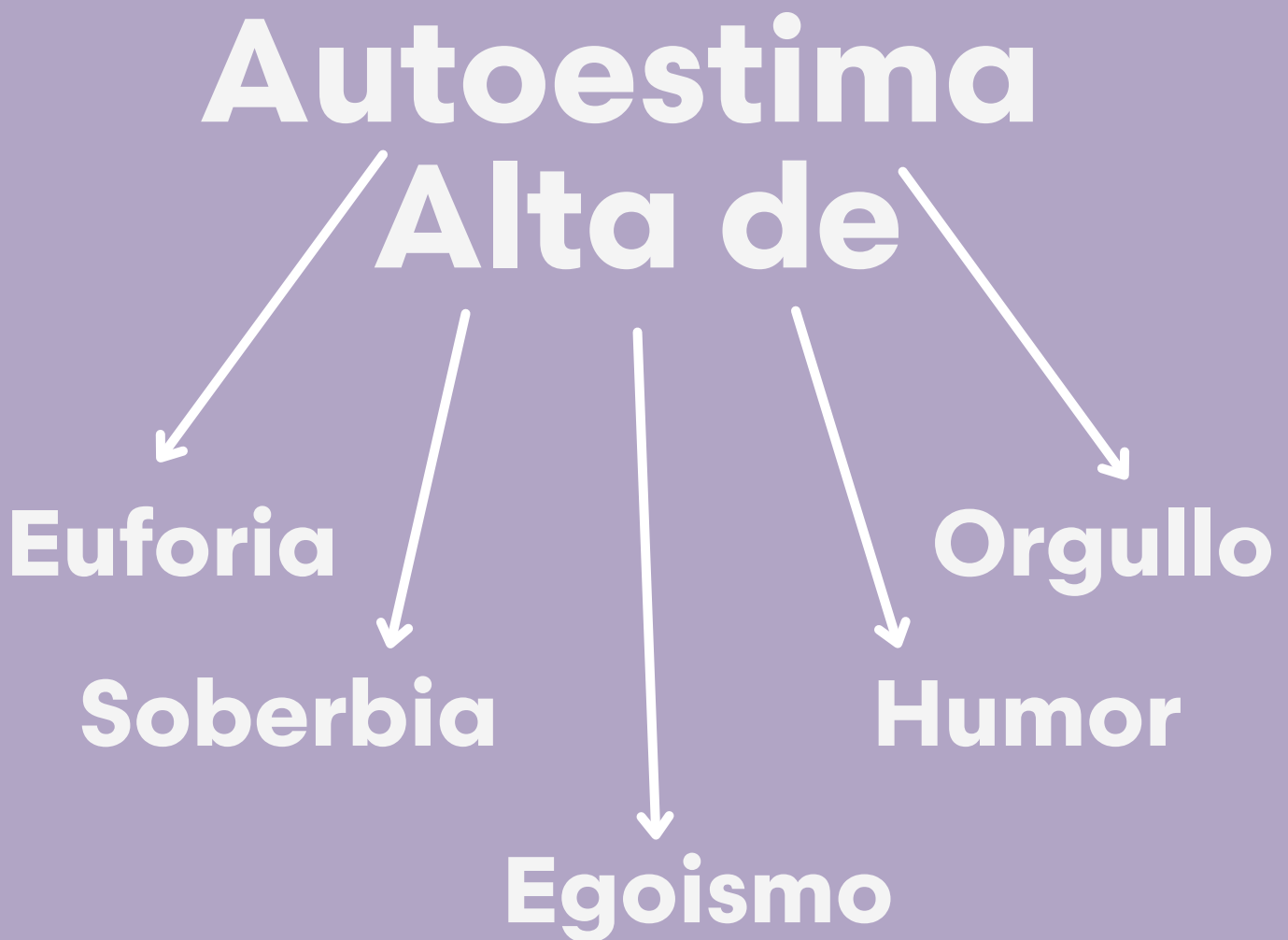
El autocuidado es la base de una autoestima fuerte. Permítete el disfrute tal y como se lo deseas a los que más quieres. Llena tu día de pensamientos y acciones que te gustan, nada te subirá más el ánimo.


Sepárate de aquellos que solo te reflejen cosas que te hacen sentir mal, aprende a distinguir quien realmente te ama por tu esencia.



Aprende a distinguir

3



A woman with dark hair is laughing joyfully, her head tilted back and mouth wide open, showing her teeth. She is wearing a dark top. The background is a field of yellow flowers, possibly sunflowers, which are out of focus, creating a bokeh effect. The overall mood is happy and uplifting.

**Permítete ser
feliz. Has
venido a
brillar grower.**

