

M. FAROUK RADWAN

APRENDE A
CONFIAR EN
TI MISMO Y
RECUPERA TU
AUTOESTIMA

Curso Completo

**Colección de Aprende a Confiar en Ti Mismo y
Recupera Tu Autoestima
Curso Completo**

M. Farouk Radwan, MSc

Verena K. Biermeyer, BSc

AdoroLeer / 2KnowMySelf

Derechos de Autor

Título original: *The Solid Self Confidence Program*

© M. Farouk Radwan, 2006

© 2KnowMySelf.com, 2006

© De la traducción: Verena K. Biermeyer, 2013

© De esta edición: 2014, AdoroLeer.com

Publicado por AdoroLeer en Amazon

Índice

[Lección 1: Fundamentos de Autoconfianza y Autoestima](#)

[Lección 2: Examinar las raíces de falta de confianza en uno mismo](#)

[Lección 3: Examinar creencias falsas y deshacerte de ellas](#)

[Lección 4: Deshacerte de creencias falsas y patrones de pensamientos negativos](#)

[Lección 5: Autoimagen - Cómo verte mejor y creértelo](#)

[Lección 6: Cómo reconocer si le gustas a alguien](#)

[Lección 7: Complejo de Inferioridad – Identificarlo y Superarlo](#)

[Lección 8: Cómo sentirte única y especial](#)

[Lección 9: Más grande que la vida misma](#)

[Lección 10: Déjame decirte quién soy yo](#)

[Lección 11: Me llamo _____ y yo no soy mi pasado](#)

[Lección 12: Es hora de introducir creencias en tu mente](#)

[Lección 13: Cómo Superar la Ansiedad](#)

[Lección 14: Cómo ser Asertiva](#)

[Lección 15: Perfeccionismo](#)

[Lección 16: ¿Quién soy? ¿Qué he hecho?](#)

[Lección 17: Bienvenida al Mundo Real](#)

[Lección 18: Soy una fracasada – Soy un fracasado](#)

[Lección 19: ¿Por qué me odian?](#)

[Lección 20: Consejos muy importantes que no encajan en ninguna otra parte](#)

[Lección 21: Más consejos cruciales para desarrollar autoconfianza y recuperar tu autoestima](#)

[Lección 22: Más y más consejos para tu autoconfianza y autoestima](#)

[Lección 23: Juntándolo Todo](#)

[Lección 24: Juntándolo Todo y Palabras Finales](#)

[Nota sobre el género](#)

[Acerca del Autor](#)

[Acerca de la Traductora](#)

[Contacto](#)

Lección 1: Fundamentos de Autoconfianza y Autoestima



Fundamentos de la Autoconfianza y Autoestima

Hoy vamos a empezar a desarrollar confianza en uno mismo y recuperar la autoestima examinando fundamentos importantes y algunos de los mitos más comunes que casi todo el mundo cree.

La importancia de la Autoconfianza

Puesto que ya estás leyendo esta lección, puedes creer que eres consciente de la importancia de la confianza en uno mismo, pero en realidad, la autoconfianza tiene efectos en varios aspectos de tu vida sobre los cuales nunca antes habías pensado, por ejemplo:

La depresión se debe a la combinación de predisposición genética y cambios en el medio ambiente externo; uno de los factores externos más fuertes que pueden causar la depresión es la falta de confianza en uno mismo! Después de todo, la depresión ocurre debido a la falta de fe en las habilidades de afrontamiento de la persona y la falta de confianza en uno mismo es una de las cosas que hace que la persona crea que sus habilidades de afrontamiento no pueden salvarlo.

Si te sientes seguro de ti mismo, la crítica no te afectará en absoluto, la razón principal por la que nos sentimos mal después de que alguien nos critica es porque no estamos realmente seguros si lo que dicen de nosotros es verdad o no. Por ejemplo, si llevas puesto una camisa manchada y un amigo tuyo te dice que está manchada no te sentirás tan mal, pero si llevas puesta tu ropa normal y alguien te dice que te ves extraño podrías sentirte muy mal.

Mientras más confías en ti misma, tu malestar será mucho menor al ser rechazada; algunas personas nunca se recuperan de una ruptura porque se sienten sin valor tras el rechazo y no porque aman a esa persona. Lo mismo ocurre con las entrevistas de trabajo, una persona puede sentirse deprimida después de una entrevista de trabajo porque piensa que no es buena y no porque tiene una gran necesidad de trabajar.

Te sentirás menos ansioso cuanto más confías en ti mismo. Se experimenta ansiedad cuando no estás seguro sobre el resultado de lo que estás haciendo, y si eres lo suficientemente seguro de ti mismo no tienes porqué sentirte ansioso.

El estrés puede ser el resultado de poca autoconfianza, tener dudas en cuanto a tu

capacidad para terminar tu trabajo a tiempo o no estar segura de tu capacidad para lidiar con tus problemas de la vida pueden resultar en estrés.

Sentirás menos celos en cuanto más confianza sientes en ti mismo. Los celos son el sentimiento que tenemos cuando sentimos que estamos siendo amenazados por otro competidor, si hubiéramos tenido suficiente confianza como para saber que no estamos amenazados no sentiríamos celos.

Serás más atractiva cuanto más confianza tienes en ti misma. Las investigaciones han demostrado que las personas que confían en sí mismas son percibidas como mucho más atractivas por sus coetáneos que sus amigos que carecen de confianza en sí mismos.

Las personas se enamoran de aquellas que tienen rasgos complementarios, y como la mayoría de las personas carecen de confianza en sí mismos, una persona humilde y segura de sí misma atrae amigos y amantes.

Y mucho más, te arriesgarás más, serás más convincente, tendrás más éxito y serás mucho más feliz.

Definición de la Autoconfianza

Comencemos definiendo la confianza en uno mismo haciendo un pequeño ejercicio, quiero que levantes las manos encima de tu cabeza ahora mismo y que las mantengas en alto durante unos segundos y luego vuelve a ponerlas donde estaban.

La pregunta ahora es, ¿te resultó difícil levantar las manos?

¿Creías que era imposible hacerlo?

¿Te acuerdas de la última vez que algo malo pasó cuando levantaste las manos y por eso vacilaste?

¿Tu mente estaba llena de pensamientos negativos y obsesiones de modo que has dudado antes de levantar las manos?

Por supuesto que nada de esto sucedió, simplemente porque confías en tu capacidad de alzar tus manos porque lo has hecho antes muchas veces correctamente. Esto nos lleva a dos conclusiones muy importantes:

La primera es que confías en ti mismo para realizar una tarea determinada (como

alzar las manos) y careces de confianza en hacer otra tarea como hablar en público. Por eso muchas personas exitosas se pueden estar preguntando por qué carecen de confianza en sí mismos, ya que esas personas tienen confianza en su capacidad de tener éxito en el trabajo o en los estudios y carecen de autoconfianza en otros campos de la vida.

La segunda es que cuantas más veces haces una tarea con éxito, desarrollas más confianza en tu capacidad de hacerlo. La primera vez que intentaste montar una bicicleta tenías mucho miedo, estabas estresada y te caíste muchas veces, pero más adelante, cuando aprendiste, fue de lo más fácil.

¿Tu teléfono móvil puede volar?

Si agarro tu teléfono móvil y te digo que es un helicóptero, ¿me creerás algún día?

Por supuesto que no!! Incluso si traigo un par de mis amigos y te dicen lo mismo, tú terminarás diciendo que están locos. Ahora, ¿qué pasa si vas a tu casa y encuentras a uno de tus parientes sosteniendo el teléfono y tratando de hacerlo volar? y cuando te acercas a ella te dice: “¿Has visto mi nuevo helicóptero?”

¿Le crees? Por supuesto que no!!!

Pero ¿por qué te aferras a tus creencias a pesar de que mucha gente te contradice? Es porque sabes con certeza que este teléfono móvil no es un helicóptero. Lo mismo ocurre con tu personalidad, la razón principal por la que crees las cosas que dice la gente acerca de ti es porque no estás seguro de tu verdadero yo.

Si alguien te dice que eres un perdedor y te sientes mal, generalmente es porque no estás seguro si eres un perdedor o no. Si hubieses confiado en ti de la misma manera que confiabas que tu teléfono móvil no es un helicóptero, no te hubieras sentido mal.

También es la misma razón por la cual el campeón mundial de boxeo no se sentiría mal si un desconocido le dice que él es débil o poco saludable. Pero si se le dice lo mismo a tu amigo muy delgado, lo más probable es que se sentirá muy mal.

La conclusión importante a la cual llegamos a partir de estas piezas de información es la siguiente:

Tu confianza en tus rasgos personales viene de conocerte bien a ti mismo, hasta tal punto que no les crees a las personas que te digan otra cosa.

Personas seguras de sí mismas no son aquellas que nunca son criticadas o rechazadas, sino son quienes no toman en cuenta esos rechazos y los consideran nada, mientras que una persona que carece de confianza se obsesionará con cualquier cosa que se dice de él o ella, una persona segura de sí misma simplemente se reirá y alejará.

Niveles de Autoconfianza

Como ya mencioné antes, la autoconfianza no se puede generalizar, por ejemplo, no puedes decir “Confío en mí mismo” o “No tengo confianza en mí misma”, simplemente porque cada uno de nosotros (incluso los que creen que no tienen nada de autoconfianza) tiene ciertas cosas que puede hacer muy bien.

El primer paso, para convertirte en una persona segura de sí misma, es preguntarte: ¿cuáles son los campos de vida donde me falta confianza en mí misma?

Algunas personas tienen confianza en obtener buenas calificaciones en los exámenes pero carecen de confianza en el trato con la gente. Tú quizás eres perfecta en el uso de computadoras, pero es posible que no tengas confianza en ti misma a la hora de practicar deportes.

Ejercicio Importante

Antes de que sigas leyendo esta lección, anota las áreas de tu vida donde careces de confianza en ti mismo. Trata de recordar las cosas que más temes hacer y recuerda los momentos pasados que no operaste bien mientras hacías algo.

La gente suele dar una gran importancia a las interacciones sociales, hasta tal punto que ellos creen que carecen de confianza en sí mismos si no tienen un buen desempeño social. Me encontré con una amiga mía que dijo que necesitaba mi ayuda porque ella no confía en sí misma, le pregunté cómo sabía que carece de autoconfianza y ella me dijo que tiene miedo de hablar con gente nueva.

Mi amiga, que es inteligente, ingeniosa y tiene un montón de buenas características, cree que no tiene confianza en sí misma debido a su falta de habilidad para tratar con gente nueva!!

La respuesta correcta que debería haber dicho es: Confío en mi capacidad para responder problemas de matemáticas, pero no confío en mi capacidad de tratar con

desconocidos. Saber cuáles son las áreas en las que necesitas trabajar es la clave para desarrollar confianza en ti mismo.

La razón principal por la que los millones de consejos de autoayuda para desarrollar confianza en uno mismo y elevar la autoestima no funcionan es porque la gente da consejos genéricos y pretenden que se apliquen a la vida de la persona ignorando el campo en donde carece de autoconfianza y por ende tienen la autoestima baja. Si ya crees que eres inteligente, entonces ayudarte a ser la persona más inteligente del mundo podría no afectar tu autoestima si tienes problemas para hablar con personas del sexo opuesto.

Ésta es la razón por la que debes saber cuáles son las áreas de tu vida en donde careces de confianza en ti mismo sientes una baja autoestima.

Deja de leer ahora mismo y determina cuáles son estas áreas para que hagas mejor uso de este programa terapéutico.

Los mitos que rodean la confianza en uno mismo y la autoestima

¿Qué impide a la gente desarrollar confianza en sí mismas? ¿Por qué algunas personas creen que no pueden hacer nada al respecto o ayudarse a sí mismas? Esto sucede, sencillamente, porque esas personas tienen ciertas creencias falsas sobre la autoconfianza que han adquirido de amigos, familiares o medios de comunicación.

Estas creencias son mitos y estar consciente de ellas es una de las cosas que allanarán el camino para desarrollar una firme confianza en ti mismo y buena autoestima:

No tengo los genes autoconfianza o no nací con confianza en mí mismo: La verdad es que no existe tal cosa como los genes de autoconfianza, simplemente porque la autoconfianza y autoestima sólo es un conjunto de creencias que tienes sobre ti mismo. Cada uno de nosotros nace limpio, sin ninguna creencia sobre nosotros mismos o de los objetos a nuestro alrededor. A medida que avanzamos con nuestra vida, empezamos a desarrollar creencias sobre nosotros mismos. Aquellos que desarrollan creencias positivas confían en sí mismos y se estiman de buena manera, mientras que quienes desarrollaron creencias negativas confían muy poco en sí mismos, por lo que su autoestima es bastante negativa.

La autoconfianza depende de factores externos: Algunas personas podrían creer que si tienen un automóvil costoso o si son un poco más altos, entonces se sentirían más seguros de sí mismos, pero la verdad es que esto nunca sucede. Cuando tu confianza en ti mismo proviene de factores externos, todavía te sientes inservible en lo más profundo de tu ser porque tu mente subconsciente se dará cuenta de que obtienes tu autoestima de tu automóvil, teléfono celular o amigos. El otro problema que surge cuando dependes de factores externos es que la autoconfianza falsa que experimentarás desaparecerá tan pronto pierdes uno de estos factores externos, por ejemplo, si tu costoso automóvil queda destrozado, podrías ser incapaz de salir de tu casa sin él!

Es demasiado tarde para aprender a confiar en mí misma y mejorar mi autoestima, debí haberlo hecho antes: Incluso si tienes más de 60 años, aún puedes desarrollar confianza en ti mismo desde cero. Tal como acabo de explicar, la autoconfianza y autoestima son un conjunto de creencias, y las creencias se pueden agregar o quitar de tu mente en cualquier momento sin importar tu edad. En pocas palabras, no existen los genes de confianza en uno mismo, pero sí hay creencias correctas e incorrectas acerca de ti misma.

Aparentando Autoconfianza

Hasta que no logres desarrollar confianza en ti mismo, nadie tiene permiso de saber que te sientes inseguro. Tus emociones son de tu propiedad y no debes revelarlas a nadie, a menos que tú quieras.

¿Sabes cuál es el porcentaje de la impresión que la gente se forma de ti que puede ser cambiada mediante el lenguaje corporal adecuado?



Como puedes ver en el diagrama, tus gestos pueden afectar la impresión que la gente se forma de ti en un 55%

Mientras que tu tono de voz afecta el 38% de la impresión.

Y las palabras habladas sólo son responsables de un 7% de la impresión.

Esto significa que al adoptar gestos adecuados del lenguaje corporal, puedes dar la impresión de que confías en ti misma, incluso si sientes miedo. Sencillamente puedes controlar el 93% de la impresión que la gente se forma de ti con sólo cambiar tu lenguaje corporal.

Así que la pregunta es: ¿Cómo puedes aparentar confianza en ti mismo usando el lenguaje corporal?

Al adoptar cualquiera de las posiciones de autoconfianza del lenguaje corporal, darás la impresión de que confías en ti misma, incluso si no te sientes así. Las posiciones de autoconfianza del lenguaje corporal son:

Manos sujetadas delante de tu barriga mientras estás de pie con ambos pies en el

suelo

El segundo gesto es muy similar al primero, pero la diferencia entre ellos es que en el segundo gesto, tu mano debe estar detrás de tu espalda (ver la imagen)



Puntas de los dedos tocándose unas con otras (ver imagen). Esto demuestra que te sientes seguro al hablar

Las manos detrás de la cabeza y una pierna cruzada sobre la otra, se dice que esta posición es de exceso de confianza y no debe ser adoptada en una entrevista de trabajo o al estar con personas mayores.



No cometas el error de adoptar estos gestos todo el tiempo, porque incluso la persona más segura en la tierra no lo hará. Si los utilizas de manera exagerada o excesiva, la gente podría empezar a darse cuenta de que estás fingiendo.



¿Así que estos gestos pueden hacerte aparentar más autoconfianza?

Sí lo harán.

Por ejemplo, si realizas el primer gesto (sujetas las manos delante de tu barriga) tan pronto un amigo se acerca a ti, él tendrá la impresión de que eres seguro de ti mismo, incluso si él no sabe nada sobre lenguaje corporal.

La pregunta es, si esa persona no sabe nada sobre lenguaje corporal, entonces: ¿Cómo es que tiene la capacidad de reconocer que te sientes seguro de ti mismo?

La respuesta es muy simple, a lo largo de nuestra vida hemos visto a mucha gente segura de sí misma hablando, conversando y caminando. Nuestras mentes han registrado la manera en que esas personas se comportan, de modo que es capaz de reconocer inconscientemente a la gente que confía en sí misma que actúan acordemente.

En cuanto a la posición uno y dos, ellas deben ser tus posiciones favoritas, ya que pueden ser adoptadas sin dejar que la mente consciente del observador lo note, y el resultado será dar la impresión de que confías en ti misma.

La señal número cinco para aparentar autoconfianza es pararse erguido y mantener la espalda recta. A diferencia de las otras señales, recomiendo encarecidamente que aprendas a mantener la espalda recta en todo momento.

Una espalda curvada da la impresión de que careces de autoconfianza, que estás agotada o que no estás interesado en la persona con quien estás hablando.

Mantener la espalda recta impide que la gente desarrolle falsas impresiones de ti y aparentarás ser una persona mucho más segura. Una investigación reciente incluso ha demostrado que las personas que mantienen la espalda recta son menos propensas a ser intimidadas! Otra investigación ha demostrado que los ladrones tienden a evitar a la gente con la espalda recta, porque creen que no será un objetivo fácil!

Una de las cosas que puede ayudarte a erguir la espalda como una persona segura de sí misma es observar cómo camina una persona segura que ya conoces. Sigue observando la forma de caminar de esa persona y entrénate en casa para caminar de la misma manera.

Después de que empieces a caminar con seguridad, quedarás sorprendido de cómo esto cambiará tus sentimientos! Empezarás a sentirte más seguro al caminar con confianza; por supuesto, esto no es lo que te otorgará una firme confianza en ti mismo y gran autoestima, sólo es una pequeña pieza en el gran rompecabezas de aprender a sentirte a gusto en tu propia piel.

- Nunca cruces los brazos o las piernas

- Cruzar los brazos y las piernas son los gestos que debes evitar mientras estás vivo!

- Cruzar los brazos da la impresión de que estás ofendido, a la defensiva, incómoda o asustada. Por supuesto, la impresión se da dependiendo de la situación, pero en todos los casos nunca darás una impresión positiva al cruzar los brazos.

Sé que has visto a muchas personas exitosas que aparecen en las fotografías cruzando sus brazos, pero lamentablemente esa gente no sabe nada sobre el lenguaje corporal y lo más probable es que no se sentían bien cuando estas fotos fueron tomadas. (sí, algunos de ellos son muy famosos, qué lástima!!)



- Caminar con pasos amplios

¿Sabías que tu personalidad y estado emocional pueden ser conocidos a partir de tu forma de caminar? Arrastrar los pies mientras te mueves puede demostrar que estás deprimido o tienes miedo de marchar hacia adelante, mientras que moverte con pasos anchos y rápidos da la impresión de que confías y sabes adónde vas.

- Apretón de manos firme

Un apretón de manos firme refleja confianza y poder, mientras que cualquier otra cosa podría indicar que no estás segura de ti misma o que no te sientes bien. Asegúrate de tener un firme apretón de manos, pero no estrujes las manos de la gente. Este consejo también es muy importante para las mujeres, ya que muchas tienen una tendencia de estrechar la mano sin nada de fuerza.

El contacto visual, esto es un cliché por supuesto, pero lo menciono de último porque es algo que no se puede ignorar.

Contacto visual adecuado debe ser 70 a 80% del tiempo y no todo el tiempo. Si eres demasiado tímido para mirar a alguien a los ojos, entonces mira cualquier parte de

su nariz o entre sus ojos y todavía creerá que lo estás mirando a los ojos.

En realidad, hay una zona positiva de contacto visual que puede dar la impresión a la persona de que lo estás mirando a los ojos, incluso si no lo estás haciendo. Esta área positiva es un triángulo invertido con la base en los ojos y la punta apuntando hacia la nariz. Mira cualquier lugar de esta zona y la persona creerá que lo estás mirando a los ojos.

Otro consejo muy importante que debes seguir es nunca desviar la mirada cuando pasas al lado de la gente o al acercarte a ellos. Desviar la mirada en este momento es una señal de sumisión, mientras que mirar la gente a los ojos es una señal muy fuerte de autoconfianza.

Incluso si estás pasando frente a desconocidos, si alguien te mira, míralo a los ojos durante unos segundos antes de cambiar la dirección de tu mirada, lo más probable es que encontrarás que esta persona que te estaba mirando desvía su mirada antes que tú y esto hará que te sientas más seguro. No sostengas la mirada de la gente por mucho tiempo, ya que pueden considerarlo un reto, sólo míralo por unos segundos y luego cambia la dirección de tu mirada.

Más señales que muestran falta de confianza en ti misma y baja autoestima

¿Has notado cómo algunas personas responden de inmediato a las críticas, sin siquiera analizarlas primero, o incluso tratar de entender el comentario crítico? A veces esto es una indicación de baja autoestima, así que asegúrate de evitar esa acción. Cada vez que alguien te critica mantén la calma, piensa en ello y no respondas de inmediato si tienes la oportunidad.

Por ejemplo, si estás con algunos amigos y sabes que todavía estarás con ellos durante una hora más, entonces tienes mucho tiempo para pensar en el comentario crítico antes de responder al mismo. A veces puedes encontrar que es mejor no responder en absoluto, mientras que otras veces encontrarás la mejor respuesta después de un corto tiempo.

Responder rápidamente demuestra lo mal que te afectó el comentario crítico y lo más probable es que no serás capaz de responder correctamente si lo haces en el

momento. Otro punto muy importante es no volver a abrir el mismo tema directamente después de un tiempo, ya que la gente pensará que estabas obsesionado por el comentario durante ese tiempo! Más bien toca el tema indirectamente cuando tengas una respuesta acertada.

Algunas personas temen hacer algo a menos que tengan una explicación para otras personas que puedan preguntarle acerca de sus acciones. Tratar de encontrar una excusa para explicarle a la gente porqué estás realizando una acción determinada es una fuerte señal de falta de confianza en uno mismo y poca autoestima.

Estoy segura de que has conocido a alguien que se resbaló delante de un grupo de gente y luego trató de explicar por qué se resbaló y la razón por la que pasó. Esto es una fuerte señal que indica que esa persona tiene problemas de autoconfianza y autoestima, ya que estaba preocupado por su imagen delante de los demás, hasta tal punto que rápidamente les dio una razón sin que siquiera le hayan preguntado! No trates de explicar tus acciones a la gente, y si te preguntan por qué haces una cosa determinada, contesta “porque me gusta”. Ésta puede ser la mejor respuesta.

Si alguien te preguntara -¿por qué usas esa ropa?- la respuesta correcta debería ser “Porque me gusta”. Si alguien te preguntara -¿por qué te resbalaste o equivocaste?- la respuesta debería ser “¿Acaso nunca has cometido un error en tu vida?”

Algunas personas tratan de compensar su baja autoestima actuando como si fueran súper héroes; por ejemplo, si le preguntas a un amigo tuyo si tenía miedo o no durante una presentación y luego responde diciendo: “Nunca he sentido miedo en toda mi vida”. Esto podría ser una indicación de que está compensando su falta de confianza en sí mismo, tratando de parecer superior. Estar obsesionada con el perfeccionismo es otra señal de falta de autoconfianza; si quieres que todo sea perfecto, si quieres que todos te amen sin excepciones, y si quieres no tener ningún enemigo, esto demuestra que careces de confianza en ti misma. ¿Alguna vez has hecho algo malo como romper algo en tu casa cuando eras niña y luego trataste de esconderte de tus padres? la razón por la que te escondías en ese entonces es porque sabías que habías hecho algo mal.

Los perfeccionistas tratan de ocultar su falta de confianza de los demás dando la

impresión de ser impecables; su temor principal es ser descubiertos, y es por eso que insisten en hacer todo a la perfección, para que la gente nunca se dé cuenta carecen de algo!

Finalmente, la última señal que demuestra que careces de autoconfianza es quedar preso del pánico y sonrojarte tan pronto cometes un error tan pequeño como pronunciar mal una palabra o derramar coca-cola sobre la mesa durante la cena.

Asegúrate de evitar todas estas señales para aparentar que estás seguro de ti mismo. Por supuesto, no vamos a desarrollar autoconfianza al ocultar la falta de la misma, más bien, aparentaremos confiar en nosotros mismos hasta que logremos desarrollarla plenamente.

□ **¿Por dónde empezar?**

Entonces, ¿cómo empezar a desarrollar confianza en ti misma?

Millones de sitios web recomiendan empezar diciendo afirmaciones positivas como: “me gusta mi forma de ser” o “confío más en mí mismo con cada día que pasa”, pero cada vez que alguien que carece de autoconfianza empieza a repetir frases así, su subconsciente contesta, “¿En serio? Entonces ¿por qué estabas temblando ayer frente al público?”

No puedes simplemente engañar a tu subconsciente para que te crea a través de la repetición, sino que necesita evidencia sólida. Por ejemplo, si logras hacer tres presentaciones consecutivas sin temblar o trepidar, entonces tu subconsciente empezará a creer que confías más en ti misma.

Se realizó un estudio con dos grupos de personas; el primer grupo tiene un buen nivel de autoestima y el segundo tiene un nivel muy bajo. Se le solicitó a ambos grupos que repitieran afirmaciones positivas como: “Me siento seguro de mí mismo”, y más tarde se les preguntó acerca de sus sentimientos. En el primer grupo dijeron sentirse mejor acerca de sí mismos, mientras que en el segundo grupo se sentían peor.

La razón por la que sucede esto es porque cuando una persona segura de sí misma utiliza afirmaciones, se está recordando a sí misma acerca de un hecho que ya sabe, lo cual refuerza el hecho y lo hace más fuerte. Por otro lado, cuando alguien que tiene baja autoestima repite afirmaciones, éstas le hacen sentir que se está engañando

a sí misma y esto trae sentimientos desagradables.

Supongamos que la razón principal por la que no confías en ti mismo es porque piensas que no eres exitoso en tu carrera, ¿Qué harán las afirmaciones positivas por ti? ¿Van a conseguirte un ascenso o te ayudarán a tener más éxito? En realidad, no harán nada.

Si hay algo que no te gusta de ti mismo, y es una de las cosas que te impiden sentirte seguro de ti mismo, entonces debes cambiarlo. Sí. A diferencia de lo que has escuchado antes en todas partes, esta vez el cambio no debe venir desde adentro, sino que debe venir desde afuera.

Si odias el hecho de que eres perezosa, incompetente, socialmente retirada o un fracasado, entonces debes empezar por cambiar esos factores que te disgustan. Si odias el hecho de que tienes sobrepeso y si has alcanzado el nivel en el que has comenzado a odiar tu cuerpo, entonces, decir todas las afirmaciones en el mundo no te ayudarán a menos que pierdas unos kilos.

Ahora bien, esto nos lleva a un punto muy importante, si no confías en ti mismo porque no eres exitoso y si tu falta de éxito se traduce a su vez en un bajo nivel de autoestima, entonces ¿Cómo puedes romper este ciclo, ya que ni siquiera sabes cómo llegar a ser exitoso?

Podrías estar diciendo: “Si supiera lo que debo hacer, entonces lo hubiera hecho antes y sería exitoso”.

Tienes razón sobre esto, para poder desarrollar confianza en ti mismo y elevar tu autoestima debes comenzar a desarrollar las habilidades necesarias que te ayudarán a alcanzar tus metas, y cuando tu mente subconsciente se da cuenta de que estás teniendo éxito, te hará sentir mejor sobre ti mismo.

Esto nos lleva a otro punto muy importante, desarrollar autoconfianza requiere desarrollar nuevas habilidades. Supongamos que estás en una isla y necesitabas volver a casa después de que tu avión se estrelló en la isla. Para poder volver a casa, no puedes pararte en la playa y decir: “Cada día estoy cada vez más cerca a casa o ya estoy en casa”.

En vez de eso, tienes que aprender técnicas para hacer fuego, cómo cocinar los

alimentos, como cortar leña, cómo fabricar un barco y cómo navegar. Sólo entonces serás capaz de llegar a tu casa y sólo entonces confiarás en tus habilidades para llevarte de vuelta a casa.

El pensamiento positivo ni siquiera te ayudará en este caso, imagina decir: “Creo que muchos barcos aparecerán mañana y me llevarán a casa” o “Estoy segura que alguien me va a encontrar, por lo que no hay necesidad de preocuparse” ¿eso te ayudará? por supuesto que podría aparecer un barco, pero ¿y si no?

Las personas con autoconfianza nunca dejan su destino en manos de factores desconocidos, más bien cambian su realidad por su cuenta sin tener que esperar a que alguien lo cambie por ellas.

Entonces, ¿dónde debería ser útil el pensamiento positivo? Durante la construcción de la nave deberías decir: “Sé que voy a lograrlo”, o mientras cortas la leña puedes decir: “Sé que puedo hacerlo”. El pensamiento positivo, afirmaciones, controlar el diálogo interior negativo, etc... son herramientas que pueden ayudarte a desarrollar tus habilidades de una mejor manera, para que confíes en ti misma, pero nunca puedes sustituir el paso de desarrollo de habilidades!!!

El Juez Interior

Piensa en tu mente subconsciente como un extraño que siempre te está observando y evaluando tus habilidades y valor general de vez en cuando. Cuando este extraño determina que no puedes hacer nada correctamente, te califica como inútil. Si todo permanece igual, esta idea no cambiará; pero si de pronto comienzas a actuar bien en las cosas que nunca antes has conseguido hacer correctamente, este extraño volverá a realizar la evaluación y puede colocarte una nueva etiqueta como “mejor que antes”.

Si mantienes este nivel de desempeño, entonces este extraño cambiará la etiqueta a “tal vez no es tan malo después de todo”, y luego a “bueno, hay algunas cosas que puede hacer con éxito”, y luego a “puede que sea digno”, hasta que cambia a “él es realmente bueno!!”

Como puedes ver, la idea general es demostrarle a tu subconsciente que realmente eres digno de tener éxito, al hacer las cosas que él ya te había etiquetado como “inútil” por no ser capaz de hacerlas.

Ahora imagina que el desconocido te está observando sentado en una silla y dice: “Confío en mí mismo, confío en mí mismo, soy una persona agradable” ¿Cuál será su comentario?

“¿Qué está diciendo ese idiota?! Ni siquiera puede hablarle a desconocidos, sin embargo, está diciendo que es un tipo agradable!!!”

Puedes haber notado que toma muchos pasos antes de que logres convencer a tu juez interior para que crea en ti. No puedes desempeñarte bien sólo una vez en un escenario y luego tener confianza inquebrantable para el resto de tu vida.

Para lograr programar tu mente subconsciente, es necesario repetir tu éxito una y otra vez hasta que comienza a creer en ti. Con cada éxito nuevo, tu subconsciente comenzará a creer más y más en ti, hasta que termines confiando en ti mismo y mejorando tu autoestima.

La razón por la que mucha gente se esfuerza en desarrollar confianza en sí misma durante largos períodos de tiempo sin mucho progreso es que siguen fallando en hacer ciertas cosas una y otra vez, por lo que el juez interior cree que carece de confianza en sí mismo con cada intento. El tipo que tiembla y trepida cada vez que hace una presentación ante los demás le resultará bastante difícil convencer a su mente subconsciente que confía en sí mismo en comparación con alguien que tiene las habilidades necesarias para atravesar esta situación de manera exitosa, incluso si tenía un poco de miedo.

¿Y ahora qué?

Todo esto sólo es una introducción para prepararte mentalmente para el proceso de aprender a confiar en ti mismo y recuperar tu autoestima. Incluso si ya conocías algunos de estos conceptos, se recomienda vehementemente que leas esta lección por lo menos 2 veces durante esta semana. La mente subconsciente puede ser programada por repetición, siempre y cuando no existan creencias contradictorias, y la única manera de asentar una base sólida para tu autoconfianza y autoestima es asegurarse de que tú también absorbes esas creencias.

Además de leer esta lección más de una vez, no olvides la tarea de descubrir las áreas donde careces de confianza para que puedas aplicar los consejos que te daré al inicio de la próxima lección.

Hasta pronto!

Buena suerte comprendiendo los conceptos.

Lección 2: Examinar las raíces de falta de confianza en uno mismo



Examinando las raíces de la falta de Autoconfianza y Autoestima

Hoy vamos a examinar las razones detrás de la falta de confianza en uno mismo y explorar muchos de los conceptos que pueden ayudar a que eleves tu autoestima. También vamos a hablar de los pasos más prácticos en el proceso de desarrollar autoconfianza, por favor envíame tus comentarios después de leer la lección.

Desarrollar autoestima al saber lo que está mal

En la última lección expliqué el concepto del juez interior o crítico que reside en tu mente y que evalúa cada una de tus acciones y comportamiento. Llegamos a la conclusión de que la única manera de confiar en ti mismo y mejorar tu autoestima es convencer a ese juez interior que realmente eres digno, en vez de engañarlo.

El error que comete la mayoría de la gente cuando tratan de desarrollar confianza en sí misma es que siguen consejos tales como “fijar metas y lograrlas”, “trátate bien” y “recompensa” tu éxito. Mientras que estos consejos son buenos, son demasiado generales para ser aplicados de una persona a otra.

Si careces de autoconfianza porque piensas que no eres atractivo, entonces alcanzar metas no va a hacer nada para ayudarte a mejorar tu autoestima. Aquí es donde el concepto de “desarrollar autoconfianza al saber lo que está mal” entra en juego.

La razón principal por la que quizás no te sientes seguro de ti mismo es que piensas que hay alguna cosa que está mal contigo. Una persona puede creer que no es inteligente, otra persona podría pensar que es poco atractiva, mientras que una tercera persona pueda creer que es menos digna que otras.

Esa cosa específica que tú crees que está mal es lo principal que impide que confíes en ti mismo. Toda tu concentración en el desarrollo de autoconfianza debe enfocarse en esa área específica que no te gusta de ti para que realmente te sientas bien.

Confianza en uno mismo funciona igual que la felicidad, siempre que tratas de sentirte feliz, tu mente recordará rápidamente todos los problemas que enfrentas actualmente, si encuentras que los problemas son demasiado grandes o intolerables, entonces no serás capaz de sentirte feliz.

Lo mismo ocurre con la autoconfianza, no confiarás en ti mismo si crees que algo anda mal en ti. Es como si debes pasar a través de una máquina de sondeo que

encuentra las fallas en ti, y si una falla es encontrada no serás capaz de sentir autoconfianza ni buena autoestima.

La dependencia en el juicio de las personas y tu búsqueda de respuestas

Cuando naciste, no sabías nada acerca de los objetos de este mundo, ni siquiera sabías tu propio nombre. A medida que crecías, empezaste a preguntarle a la gente acerca de los objetos a tu alrededor.

“Mamá ¿qué es esto?”

“Es una silla mi amor”

“Mamá ¿qué es eso?”

“Eso es una mesa”

La única pregunta que no hiciste directamente, sino que obtuviste la respuesta de la gente que te rodea es: “¿Soy importante?”

Algunas personas tuvieron la suerte de obtener la respuesta correcta a esta pregunta, por lo que crecieron sintiéndose seguras, mientras que otros nunca obtuvieron la respuesta, y ya que no sabían si eran importantes o no, empezaron a depender de la evaluación del mundo exterior.

Si sus amigos le dicen que él es aburrido, se siente muy mal; y si sus amigos le dicen que ella no es tan atractiva, ella se deprime.

¿Recuerdas el ejemplo del helicóptero al inicio de este curso?

La razón por la que no creías que un teléfono móvil era un helicóptero es que sabías todo acerca de él; si no hubieses visto un teléfono móvil antes, podrías haberle creído a quienes te dijeron que era un helicóptero.

Lo mismo aplica contigo, si no estás consciente de tus fortalezas y debilidades, entonces estarás sujeta a ser programada por todo el mundo que te rodea. Te convertirás en lo que piensan de ti, no en quien realmente eres.

Así que esto nos lleva a una conclusión muy importante, no saber quién eres o lo que realmente puedes hacer, hace que tu autoconfianza y autoestima sea vulnerable. Si le agradas a la gente un día te sentirás bien, mientras que si piensan que eres aburrida,

tu autoestima se reducirá.

La autoconfianza y autoestima viene de adentro, y la única manera de confiar en ti mismo es sentir que eres digno, ignorando la opinión de los demás.

Muchas personas entienden este concepto de manera incorrecta, piensan que tienen que pararse delante del espejo y decidir que se quieren a sí mismas para llegar a ser invulnerables a los comentarios de los demás, pero el punto principal es que se olvidaron de que primero tienen que demostrarse a sí mismas que son dignas.

¿Cuáles son las habilidades necesarias?

Antes de poder seguir desarrollando autoconfianza, primero debes averiguar dos cosas. ¿Cuáles son los campos en donde careces de autoconfianza? y ¿cuáles son las habilidades que necesitas para poder desarrollarla?

Después de todo, no confiarás en ti mismo antes de demostrarle a tu juez interior que puedes manejar algunas situaciones con éxito; y manejar las situaciones con éxito no puede suceder antes de que tengas las habilidades necesarias.

Quiero que tomes todo el tiempo que necesites antes de proceder, ni siquiera tienes que hacer esto hoy, pero asegúrate de que no escribas nada aquí antes de pensarlo bien.

Cuando ya hayas decidido, dibuja una tabla que tiene los campos de autoconfianza en el lado izquierdo y las habilidades necesarias en el lado derecho.

Tu tabla podría contener entradas similares a las siguientes:

Vida social: Aprender a dirigir una conversación, aprender a hablar asertivamente y aprender a acercarse a desconocidos.

Carrera: Aprender a dar una presentación y aprender a manejar el estrés.

Imagen corporal: Bajar de peso, comer alimentos saludables y deshacerse de acné.

Supongamos que una de tus metas era dar una presentación exitosa delante de veinte personas. Las habilidades que podrías necesitar serían algo como aprender a hablar asertivamente, aprender el lenguaje corporal de estado de autoconfianza, aprender técnicas de relajación para combatir los miedos, aprender a detener los pensamientos negativos que te llegan a la mente al hablar y aprender a captar la

atención de los oyentes.

El mito del talento es uno de los mitos más famosos que suelen impedir que las personas alcancen su máximo potencial. Al leer el párrafo anterior, es posible que te hayas dicho a ti mismo: “Pero yo no tengo el talento de captar la atención de la gente”, pero lo cierto es que sólo es una habilidad que puede ser aprendida por cualquier persona que sea lo suficientemente persistente para atravesar todas las etapas de aprendizaje.

Una persona con talento es una persona que nace con una experiencia adicional para hacer una cosa determinada en comparación con sus amigos; lo cual significa que tan pronto adquieras su nivel de experiencia, tú también tendrás talento e incluso puedes ser mejor que él si entrenas y/o practicas más.

A continuación, las habilidades requeridas deberán convertirse en metas inteligentes. Como ya sabes, las metas deben ser medibles, tiempos limitados, alcanzables y desafiantes.

Quieres perder peso, por ejemplo, no puedes decir simplemente que vas a tener un cuerpo perfecto, debes decir algo como “voy a perder 5 kilos en las próximas 6 semanas”.

Después de anotar todas sus metas, debes comenzar a trabajar en hacerlas realidad. Sin estas metas y sin comprometerte a lograrlas, nunca desarrollarás las habilidades que necesitas para confiar en ti misma.

Si yo fuera a escoger la página más importante en este curso, hubiera sido ésta. Olvida todo lo que te dijeron acerca de que el cambio viene de adentro y que puedes tener autoconfianza en este momento al repetir ciertas frases o mediante la hipnosis.

La verdad es que debes traer una prueba realmente tangible a tu mente subconsciente antes de que pueda cambiar su idea acerca de ti. Desarrollar autoconfianza es una combinación de recoger evidencia contundente del mundo exterior y cambiar el funcionamiento de tu mundo interior para que no puedas descartar el efecto de estas pruebas.

La filosofía nunca funcionó y nunca funcionará

Mucha gente da consejos para desarrollar autoconfianza que se basan en el amor

propio y la aceptación de uno mismo, lamentablemente este enfoque filosófico que utilizan nunca funciona.

Ellos siguen diciendo que tienes que aceptar quien eres, que eres digno porque eres un ser humano y que el amor propio vendrá cuando aceptas todo acerca de ti.

Lo que estas personas no notaron es que la razón principal por la que las personas carecen de confianza en sí mismas es que no aceptan ciertas cosas acerca de sí mismas!! ¿Cómo podemos simplemente pedirles que se acepten en pocos segundos para que tengan una buena autoestima si ya hay algo que no aceptan de sí mismas?

Esta falta de aceptación puede estar basada en años y años de malas experiencias y mal desempeño que dio lugar a estas ideas distorsionadas sobre uno mismo. El momento que le dices a tu subconsciente algo así como: “Soy digno porque soy un ser humano”, contestará diciendo: “Sí, claro. Dile eso a los desconocidos con quienes no te atreves a hablar”.

Tu subconsciente puede ser que piense que eres un inútil porque no sabes cómo hacer amigos o no sabes cómo tener éxito, puedes decirle durante 100 años que eres un ser digno y que mereces tener buena autoestima y nunca te creará.

Así que aquí viene otra lista de elementos que debes cambiar de ti mismo, primero averigua cuáles son las cosas que te desagradan de ti; ¿odias el hecho de que tiembles y tartamudeas cada vez que das una presentación? ¿Sientes que no vales nada porque no sabes cómo acercarte al sexo opuesto? ¿Crees que actúas de una manera torpe en compañía de otros?

Toma un descanso ahora y piensa en las cosas que más odias de ti mismo, y cuando las encuentres, agrégalas a la tabla que hiciste antes.

Así que la tabla debe contener ahora una combinación de las habilidades que necesitas para poder lograr ciertas tareas y las cosas que no te gustan de ti mismo que hay que cambiar.

¿Y qué hay de tus fortalezas y debilidades?

Hace unos párrafos mencioné que saber quién eres evitará que la opinión de otros tengan algún efecto en ti. Supongamos que sabes con certeza que eres inteligente, si alguien te dice que eres tonta ¿te afecta? No te afecta para nada, siempre y cuando

estás segura de que eres inteligente.

Documentar tus fortalezas y debilidades es uno de los métodos más fuertes que te puede ayudar en prevenir que las críticas te afecten. Pero nuevamente, esto nos llevará al punto anterior, ¿qué pasa si tienes debilidades que no te gustan de ti misma?

Estos deben ser agregados nuevamente a la tabla bajo el subtítulo de las “cosas que quiero cambiar en mí”.

En resumen, la autoconfianza se adquiere cuando sucede la aceptación verdadera, y aceptación verdadera de uno mismo nunca ocurre antes de deshacerte de las cosas que no te gustan de ti misma y estar consciente de tus fortalezas.

¿Esto significa que ahora tengo que anotar cuáles son mis fortalezas y debilidades?

Por supuesto que debes conocer tus fortalezas y tus debilidades, incluso deberías anotarlas con el fin de estar consciente de ellas; pero hay un paso muy importante que debes hacer antes de anotarlas, y es averiguar quién eres realmente.

Supongamos que hay cosas que realmente te disgustan de ti misma como la timidez, falta de persistencia, pobre autoimagen o la carencia de ciertas habilidades sociales. ¿Será de ayuda anotar tus fortalezas y debilidades?

En este punto, en realidad podría ser perjudicial, ya que recordarás las cosas que no te gustan de ti misma. Así que el paso más importante que debes realizar es establecer objetivos claros para eliminar las cosas que odias de ti misma.

Así como he mencionado antes, a menos que te deshagas de las cosas que odias de ti, nunca lograrás amarte a ti misma. Después de todo, la autoconfianza y autoestima es una especie de amor propio; y si amas lo que eres serás una persona muy segura de sí misma.

Asuntos pendientes del pasado

Desde el inicio del curso he dicho que la autoconfianza/autoestima o falta de ella es el resultado de la idea que tu subconsciente tiene sobre ti, pero aún no he explicado de dónde vienen estas ideas. En esta sección, dejaré que te des cuenta de cómo se formaron estas creencias, de modo que puedas cambiarlas fácilmente.

Todo lo que nos sucede en nuestro pasado afecta nuestra confianza en nosotros mismos en el futuro. El no poder hacer amigos en el pasado podría resultar en ser socialmente retraído en el futuro, y no sacar buenas calificaciones en los exámenes en el pasado podría permitirte abandonar la universidad cuando adulto.

Lo que se quiere decir con asuntos pendientes del pasado, es algo que no lograste hacer en el pasado y nunca pudiste hacerlo hasta ahora. Supongamos que cuando eras un niño pequeño tus compañeros de la escuela te intimidaban, acosaban y sometían (bullying) todos los días. Más adelante, cuando creciste, la gente comenzó a ser más madura y dejaron de someterte, pero la vieja cicatriz se quedó en tu corazón. En este momento, tu subconsciente todavía se acuerda de la mala experiencia que te sucedió y lo hace resonar rápidamente cada vez que surge algo que te lo recuerda (esto ocurre a nivel inconsciente, quizás ni siquiera estás consciente de que algo está ocurriendo, sólo experimentas una falta de confianza repentina).

- Una cara riendo
- Una sonrisa malvada
- El sonido de la gente riendo
- Una mirada extraña de un desconocido
- Alguien que se parece a alguien que te intimidó
- Al ver a alguien siendo intimidado
- Viendo a alguien susurrando mientras te mira

Todo esto pueden ser factores desencadenantes que te recuerdan una de esas situaciones que te sucedieron antes, y todos estos eventos pequeños pueden activar sentimientos extremos de ansiedad y falta de confianza.

Con el fin de poder desarrollar una autoconfianza/autoestima firme, primero debes aprender a identificar estos factores desencadenantes que te hacen recordar el pasado. No tienes que hacer otra cosa sino supervisar tus pensamientos y diálogo interior que se lleva a cabo en tu mente y encontrarás estos desencadenantes.

Sentirse bien confiado requiere que estés consciente de estos factores desencadenantes y saber cómo reventarlos tan pronto aparecen, por ejemplo:

Supongamos que, como el hombre del ejemplo anterior, de repente te sientes incómodo cuando ves a alguien que se parece a la persona que te acosaba en el pasado, ¿qué debes hacer?

Aquí vamos a utilizar uno de los métodos de tratamiento más famosos llamado Terapia Cognitiva Conductual. Ya que vamos a hablar de la TCC mucho en este curso, primero déjame hablarte un poco al respecto.

Se encontró que los eventos que experimentamos nunca inducen ciertas emociones antes de que interpretemos los eventos personalmente. Por ejemplo, si estuvieras caminando en una calle oscura y luego oyes pisadas detrás de ti, no sentirás miedo sin antes analizar la situación.

En una fracción de segundo tu mente puede pensar en cosas como “La calle es oscura, ¿podría ser un ladrón que viene por detrás?” sólo en este punto cambian tus emociones.

Tal vez te estás preguntando cómo es que a veces experimentas repentinos cambios emocionales y cambios de ánimo sin ni siquiera darte cuenta que ocurrió ese diálogo interior. La respuesta es que estos pensamientos automáticos se han repetido antes miles de veces en tu mente, hasta tal punto que suceden con demasiada rapidez!

La mayoría de nosotros llega a no darse cuenta de los pensamientos que pasan en nuestras mentes y en las frases que son intercambiadas constantemente entre la mente consciente y subconsciente. No estoy hablando aquí sobre el pensamiento positivo o negativo, sino me refiero al proceso de pensamiento en sí mismo que se volvió tan automatizado que no te das cuenta de ello.

De vuelta con la TCC, se encontró que si corriges la percepción que tenías de un evento determinado o estás alerta antes de que las emociones surjan, entonces no experimentarás esa emoción que hubieses experimentado si hubieses hecho nada al respecto.

En el ejemplo anterior mencioné que todo lo que tienes que hacer es decirte a ti mismo que solamente estás viendo un reflejo de tu pasado y que no hay peligro real de ser intimidado.

Déjame desglosar esto en medidas prácticas:

- En primer lugar, necesitas estar consciente de tus pensamientos
- En segundo lugar, necesitas estar consciente de los factores desencadenantes que te hacen recordar el pasado
- Y tercero, es necesario modificar estos pensamientos tan pronto se encuentren.

Al principio será un gran esfuerzo, pero a medida que sigues haciendo esto durante algunas semanas, tu mente empezará a automatizar tus nuevos pensamientos y se pondrán en marcha tan pronto se encuentra el desencadenante sin ningún esfuerzo de tu parte.

Es extremadamente importante que utilices TCC para modificar tu percepción de estas situaciones, ya que una de las razones principales de falta de confianza en uno mismo es la evidencia incorrecta que la gente sigue recolectando sobre sí misma.

Volviendo al ejemplo anterior, si no hubieras utilizado TCC para modificar tus pensamientos, la idea de que esta persona te iba a intimidar se hará más fuerte, por lo que los sentimientos serán más intensos en el próximo encuentro.

Una de las razones principales por la que estos sentimientos todavía son activados a pesar de que la experiencia inicial que los llevó a tu conciencia sucedió hace mucho tiempo, es que los sigues fortaleciendo todos los días al percibir los acontecimientos incorrectamente!

Mientras más refuerzas estos sentimientos, estos se harán más fuertes y tendrás menos confianza en ti mismo.

Sí, la autoconfianza puede disminuir! Algunas personas no tienen autoconfianza porque se han denigrado a sí mismos desde que nacieron, a pesar de que inicialmente confiaban en sí mismos. Pero después siempre han interpretado los acontecimientos incorrectamente a lo largo de sus vidas, por lo que nunca lograron sentir la autoestima que tenían inicialmente.

El siguiente artículo te explicará exactamente cómo sucede la percepción distorsionada de la realidad y cómo evitar que suceda. Esto es crucial para aprender a confiar en ti mismo y recuperar tu autoestima.

Cómo tener más confianza en ti mismo

Todas y cada situación que enfrentamos puede ser interpretada de maneras diferentes, dependiendo de las creencias que tengas sobre ti mismo, esta interpretación da lugar a que sientas más confianza en ti mismo o puede deteriorar tu autoestima.

Contrario a las creencias comunes, no existen soluciones instantáneas para convertirse en alguien seguro de sí mismo, sino es la acumulación de diferentes experiencias que da forma a las ideas que tienes sobre ti mismo.

Con el fin de tener más confianza en ti mismo, necesitas saber cómo experimentar acontecimientos de la vida correctamente para poder tener más autoconfianza a medida que avanzas por ellos, en este artículo te voy a mostrar cómo hacerlo.

Cómo la interpretación de situaciones afecta tu confianza en ti misma

Quiero que examines las siguientes situaciones y leas las dos interpretaciones diferentes que personas diferentes pueden hacer frente a ellas:

Situación uno: Alguien que pasa a tu lado sin mirarte y sin saludarte.

Interpretación uno: No quiere decir hola, piensa que no valgo nada o que no soy tan bueno

Interpretación dos: No me vio, estaba pensando en algún problema que está teniendo

Situación dos: Alguien que te sonríe mientras te mira y le susurra algo a su amigo.

Interpretación uno: Ellos se están riendo de mí

Interpretación dos: Les gusta mi camisa o me parezco a uno de sus amigos

Situación tres: Alguien dando apretón de manos con el ceño fruncido

Interpretación uno: Él no está feliz de verme

Interpretación dos: Él tuvo un mal día. O podría estar celoso

Todos nosotros enfrentamos situaciones similares en la vida, pero la diferencia entre la gente que confía en sí mismo y aquellos que carecen de confianza en sí mismos es la interpretación de estas situaciones!

Cómo tener más confianza en mí mismo

Con el fin de tener más confianza en ti mismo, primero tienes que entender que la interpretación que le damos a cada situación se basa en una sola cosa: Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos.

Si un día miraste al espejo antes de salir y dijiste "wow, me veo muy bien hoy", lo más probable es que todas las interpretaciones que haces ese día estarán sesgadas de manera positiva y viceversa.

Las situaciones que te suceden, de hecho no son lo que afecta tu confianza en ti mismo, sino más bien las creencias que tienes sobre ti mismo antes de enfrentarlas!!

Si tienes creencias falsas acerca de ti mismo, entonces esperarás a que aparezca la primera pista para demostrar que no eres dignos, y luego afirmar que tus creencias son verdaderas. Por desgracia, la vida está llena de gente que tiene días malos (por lo que fruncirán el ceño mientras te saludan) y las personas que estaban concentradas en otra cosa (por lo que nunca te mirarán).

Para poder tener más autoconfianza, necesitas darte cuenta de que tus interpretaciones son totalmente incorrectas y están sesgadas hacia las falsas creencias que tienes sobre ti mismo.

Confianza en uno mismo viene de adentro

Si quieres llegar a confiar plenamente en ti mismo, entonces debes aprender a detectar tus interpretaciones sesgadas y arreglarlas.

Yo sé que una parte de ti cree que realmente eres indigno pero ¿alguna vez te has preguntado ¿De dónde adquirí esa creencia? Lo más probable es que encuentres que lo adquiriste cuando eras un niño como resultado del trato abusivo que recibiste de los demás, o como resultado de una mala experiencia pasada que no puede volver a repetirse en el futuro.

Te sentirás realmente seguro de ti mismo cuando desafíes esas creencias irracionales y elimines la parcialización negativa hacia demostrarlas.

Fin del artículo, continuación de la lección...

En la sección anterior hablé de los acontecimientos inconscientes que de repente pueden hacerte sentir más inseguro, pero ¿qué pasa con los eventos de los que estás

consciente?

Cualquier cosa que te recuerda una de las viejas heridas podría dar lugar a sacudir tu identidad y hacer que te sientas inútil. Por ejemplo, si enfrentas una situación similar a los que enfrentabas de niño, recordarás la vieja herida y te sentirás más inseguro y hasta inútil.

Supongamos que de niño fuiste avergonzado delante de tus compañeros de clases por no saber cómo contestar un problema de matemáticas. Cuando crezcas podrías haber olvidado esta situación por completo, pero tan pronto encuentras cualquier situación que te hace sentir avergonzado recordarás los primeros sentimientos de vergüenza que tuviste y sentirás que tu confianza te abandona.

Por ejemplo, si te resbalas accidentalmente delante de extraños o si pronuncias mal una palabra en una presentación, recordarás los mismos sentimientos de vergüenza que tenías cuando eras un niño.

Sí crecemos, pero nuestras heridas emocionales, experiencias pasadas y patrones de pensamiento crecen con nosotros. Una situación que te pasó hace 20 años tendrá un impacto muy fuerte en tu vida diaria, incluso si no puedes recordar esa situación.

Sólo hay una manera de lidiar con asuntos pendientes del pasado, y es aprender cómo lidiar con situaciones similares perfectamente para demostrarle a tu subconsciente que realmente puedes hacerlo. En tal caso, aprender a ser asertivo, a defender tus derechos e incluso aprender artes marciales, de ser necesario, te ayudará a realizar la acción correcta la próxima vez que alguien intenta intimidarte o acosarte.

CONSEJO: No me malinterpretes, no te estoy pidiendo que no cometas errores, en vez de eso te estoy pidiendo que aprendas a manejar la situación, incluso si has cometido errores. Verás más adelante en el curso que tu forma de lidiar con los errores es responsable de 90% de las emociones que sientes después de cometer el error.

Si tu mente subconsciente te descubre capaz de lidiar perfectamente con situaciones similares, olvidará el pasado y empezará a confiar ti.

Lamentablemente, algunas personas tratan de evitar cualquier cosa que les recuerda

las heridas del pasado y así permanecen para siempre sin confianza y sin autoestima. Por ejemplo, un hombre que solía ser intimidado podría empezar a evitar todos los tipos que se ven malos, podría buscar amigos inofensivos o incluso nerds sólo para mantenerse lejos de los sometedores (*bullies*).

Además, esta persona hasta podría evitar ciertos lugares, ciertos empleos y ciertos estilos de vida con el fin de permanecer en su propio mundo imaginario que no tiene sometedores, y por desgracia, este mundo imaginario actúa como un analgésico o incluso un medicamento fuerte que impide que la persona esté consciente de sus heridas.

Una persona tímida que nunca hizo amigas en la escuela podría crecer y convertirse en una experta en informática para poder vivir con la computadora la mayor parte del tiempo y evitar las interacciones sociales. Por desgracia, esta persona puede ni siquiera estar consciente de que ama las computadoras porque le impide entrar en contacto con aquellos a quienes no puede/sabe tratar.

Algunas personas viven en su mundo imaginario durante años y despiertan con un impacto determinado o una crisis de identidad, mientras que otros permanecen allí el resto de sus vidas!

Es posible que ya hayas concluido, que ponerle término a tus asuntos pendiente es uno de los pasos más importantes para poder confiar en ti misma y recuperar tu autoestima. Tu nueva tabla debe contener los asuntos pendientes del pasado que tienes. Llena la tabla, toma tu tiempo para ajustarla hasta que estés 100% segura de lo que has escrito, después, comienza a concluir tus asuntos pendientes.

Por ejemplo, tu tabla puede tener entradas como éstas:

Asunto pendiente #1: Ser torpe o tener malas habilidades sociales. Acción requerida: aprender cómo lidiar con la gente.

Asunto pendiente #2: Ser intimidado o acosado. Acción requerida: aprender a ser asertivo y aprender kung fu.

Entonces, ¿cómo es afectada la autoestima cuando lidias con asuntos pendientes?

Uno de los métodos más poderosos para recuperar tu autoestima se basa en el concepto de que tu comportamiento afecta tu concepto de ti mismo.

Si sacas 100 sobre 100 en 10 exámenes de matemáticas consecutivos, llegarás a creer que eres un genio de las matemáticas. Por otro lado, si tiembles y tartamudeas cada vez que empiezas a hablar con desconocidos creerás que tienes pocas habilidades sociales y no confiarás en ti para hablar con extraños.

Por suerte la idea que tienes de ti mismo se puede cambiar en pocas semanas, siempre y cuando te desempeñas bien unas cuantas veces en esa tarea. Así que para resumir todo esto, debes desempeñarte bien muchas veces en las cosas en las que no lograste un buen desempeño en tu pasado para poder concluir los asuntos pendientes.

Etiquetas

¿Por qué de repente comienzas a notar que todos a tu alrededor compraron el mismo teléfono móvil que compraste justo después de comprarlo? ¿Por qué las mujeres embarazadas se percatan de que hay un montón de mujeres embarazadas por ahí, aunque antes no solían notarlas?

¿Por qué cuando compras un automóvil nuevo, de repente encuentras que muchas otras personas también lo han comprado?

Simplemente porque obtienes aquello en lo cual te concentras. Tu cerebro recibe 2 mil millones de bits de información por segundo pero son filtrados hasta que sólo quedan 7 bits. Esos 7 bits representan las cosas que son importantes para ti.

Es por eso que siempre notamos las cosas que son importantes para nosotros o que están relacionadas con nuestras vidas. Pero ¿qué tiene eso que ver con la autoconfianza y autoestima?

Supongamos que por alguna razón empezaste a creer que eres una persona aburrida; tu mente empezará a concentrarse en las pistas que apoyan esta creencia y terminarás con cientos de pruebas falsas que apoyan esta teoría.

Por ejemplo, si alguien bosteza mientras le estás hablando empezarás a pensar que bostezó porque piensa que eres aburrida, o si alguien no te dice “Hola” de buena manera podrías pensar que lo dijo así porque cree que eres una persona aburrida.

Nunca asumirás que la primera persona bostezó porque estaba cansado o que la segunda persona se sentía mal ese día, en vez de eso malinterpretarás los eventos que experimentas para apoyar tus creencias acerca de ti misma.

El verdadero peligro de conseguir aquello en lo que te concentras, es que por cada creencia que formas sobre ti misma, encontrarás cientos de pruebas falsas para respaldarlo.

Lo que es aún más peligroso es que la gente tiende a ignorar o descartar todas las pistas que se oponen a estas creencias! Si alguien piensa que es aburrida y se le dijo una vez que es interesante, podría ignorar esta pista sencillamente asumiendo que se trataba de un cumplido de parte de una persona agradable!

En resumen, tendemos a estar sesgadas hacia nuestro sistema de creencias interior cuando interpretamos los acontecimientos diarios que experimentamos.

Creencias falsas que las personas se forman de sí mismas se llaman etiquetas. Cuando dices “soy una fracasada” en vez de decir “estoy fracasando” o cuando dices “soy una persona aburrida” en vez de decir “hoy estoy aburrido” entonces te estás etiquetando. Las personas que se etiquetan a sí mismas, tarde o temprano encontrarán millones de pistas que reforzarán estas etiquetas y así terminan con poca autoconfianza y baja autoestima.

Gafo, idiota y tonta son algunas de las etiquetas muy populares que circulan por ahí. Todo comienza con una situación que sacude la autoestima de la persona y luego termina asignada con una etiqueta.

Ahora la pregunta es, ¿Cómo evitar la formación de etiquetas?

A continuación hay ciertos pasos que debes dar para poder deshacerte de tus etiquetas actuales y para evitar la formación de etiquetas nuevas:

- Entender que tú no eres tu comportamiento. Fracasar una, dos o diez veces no te convierte en un fracasado, sólo te hace una persona que fracasó
- Desafiar la formación de etiquetas haciéndote preguntas como: ¿Quién dijo que soy un fracaso total? ¿No me fue bien en esto y lo otro? ¿Quién dijo que yo soy un perdedor? ¿Acaso no tengo algunas personas que me quieren? etc., mientras más desafías tus etiquetas más las debilitas. (ver más abajo)
- Entender que las pruebas que estás recolectando son falsas porque obtienes aquello en lo que te concentras

Cómo se forman las creencias y cómo se eliminan

Algunas declaraciones se convierten en creencias mediante la repetición, si no hay creencias contradictorias en la mente de la persona. Por ejemplo, si la primera vez que ves una naranja alguien te dijo que era una manzana, tú le creerías, simplemente porque no tienes creencias opuestas o contradictorias en este punto del tiempo.

Sin embargo, si alguien te dijo antes que eso se llama naranja, entonces es muy probable que cuestiones el conocimiento de la persona si él te dice que es una manzana.

Tal como he dicho antes, hemos nacido limpios, sin ningún tipo de creencias, y es por eso que somos tan sensibles al juicio de los demás en los primeros años de nuestra vida.

Estos son algunos ejemplos muy comunes de formación de creencias tempranas y cómo estas creencias afectan nuestras vidas:

- Si nuestros padres no nos cuidaron o nos descuidaron podríamos crecer creyendo que no valemos nada
- Si nuestros padres eran sobreprotectores, creceremos pensando que el mundo es peligroso y podemos desarrollar miedo a la gente
- Si nuestros maestros nos dicen cosas como tonta o flojo, podríamos crecer creyendo que somos diferentes y por lo tanto sentir que somos inferiores
- Si nuestros amigos solían intimidarnos o acosarnos en la escuela, podríamos crecer sintiendo que somos débiles e incompetentes

Volvemos a la formación de creencias, la primera vez que se dice una declaración o la primera vez que se experimenta una situación, una creencia podría formarse a partir de ella, pero no será tan fuerte antes de que sea reforzado.

Por ejemplo, si tu maestro en la escuela te dice que eres tonto podrías sentirte mal, pero la creencia no se fortalece hasta que escuches esta declaración una y otra vez.

Cuando la declaración proviene de una fuente en quien confías, la creencia se fortalece mucho más. Por ejemplo, si tu padre también te dice que eres tonto, lo más probable es que la creencia llegará a ser muy fuerte.

Además de las fuentes fiables, las creencias se refuerzan cuando vienen a través de

diferentes fuentes. Si hay más de un profesor que dice que eres tonto, entonces la creencia será aún más fuerte.

A medida que crecemos, estas creencias permanecen a pesar de que las situaciones que experimentamos se diferencian completamente, no es probable que te pidan resolver un problema de matemáticas como un adulto, pero si no lograste hacer una tarea determinada en el trabajo o si no pudiste establecer una relación exitosa con tu cónyuge, puedes recordar tu vieja herida y sentirte inferior.

Entonces, ¿qué tiene que ver todo esto con las etiquetas y por qué hablé acerca de la formación de creencias ahora?

Las etiquetas de las que estamos hablando no son más que creencias que has formado antes acerca de ti. Las creencias se hacen más fuertes a medida que se refuerzan y se debilitan si son desafiadas. Una de las razones principales por las que las grandes corporaciones gastan miles de millones en publicidad es que saben que cuanto más eres expuesto a sus anuncios y productos, más vas a creer en ellos. (Siempre y cuando no tienes una creencia contradictoria).

Cuando alguien forma una etiqueta y se la coloca a sí mismo, nunca logra deshacerse de ella a causa de los datos falsos que sigue recolectando y que fortalece la etiqueta (o la creencia)

Con el apoyo de pruebas incorrectas que has recolectado, la etiqueta se vuelve más y más fuerte hasta que empiezas a ignorar todas las pistas que prueban lo contrario. Aquí es donde puedes encontrar personas que creen firmemente que son aburridas o poco interesantes, sólo comenzó con una etiqueta que se había formado antes y luego fue fortalecida a lo largo de sus vidas!!!

La auto-profecía o profecía auto-realizada

Podrías estar diciendo algo así como “No, no es una etiqueta, alguien ya me ha dicho que soy aburrida o que soy un perdedor”

En tal caso, pareces tener una prueba real que apoya la idea de que eres una perdedora o un fracasado y esas son las creencias solidificadas acerca de ti mismo, pero ¿nunca has oído hablar de la auto-profecía o profecía auto-realizada?

Si un sujeto cree que es aburrido, probablemente empezará a evitar hablar con

extraños o interactuar demasiado con la gente para así evitar avergonzarse.

Si esa persona permanece en silencio, socialmente retraída e inhibida, las personas que la acompañan empezarán a pensar que es muy aburrida!!

Hasta que un día, una de esas personas se acercará y le dirá “Honestamente amiga, no quiero herirte, pero todo el mundo piensa que eres aburrida, necesitas cambiar”

¡Qué prueba tan contundente, ahora no sólo piensa que es aburrida, pero otros también tienen la misma creencia. Pero ¿de dónde provienen sus creencias?

Fue transferido de la misma persona a los demás! Hay miles de millones de casos de personas que tenían ciertas creencias acerca de sí mismas y luego las transfirieron a otras personas sin darse cuenta.

Así que todo esto comenzó con la creencia de la persona!!! Y por eso se llama la profecía auto-realizada. Una persona que tiene una creencia falsa determinada acerca de sí misma puede hacer que se haga realidad en el mundo real al transferirlo a los demás!!

Es lo mismo que le puede pasar a un hombre que cree que nunca va a encontrar un buen trabajo. Este hombre nunca tratará de sacar buenas notas o aprender habilidades necesarias para el mercado laboral, por lo que cuando se gradúa no encontrará un buen trabajo porque no estará calificado.

En este momento, este hombre pensará que él no consiguió un puesto de trabajo a causa del desempleo o la mala situación económica, e incluso tendrá pruebas contundentes en forma de muchas cartas de rechazo, pero la verdad es que sus creencias lo llevaron hasta allá!!

Como acabas de ver, la combinación de conseguir aquello en lo que te concentras sumado a la profecía auto-realizada puede transformar cualquier creencia falsa que tienes sobre ti misma en una realidad.

Incluso si estas creencias están basadas en algunos hechos reales, entonces deberías cambiar aquellas cosas que no te gustan de ti mismo para evitar que estas creencias falsas crezcan así como mencioné antes.

[Entonces, ¿qué sigue?](#)

No olvides leer las lecciones más de una vez para absorber bien estos aprendizajes. En la próxima lección aprenderás cómo desafiar esas creencias, deshacerte de las etiquetas y evitar la formación de otras nuevas.

Hasta la próxima semana :)

Lección 3: Examinar creencias falsas y deshacerte de ellas



Examinar las Creencias Falsas y Deshacerte de Ellas

Dado que las creencias falsas son la causa principal del diálogo interior negativo, deshacerte de ellas te ayudará a confiar en ti misma y ser menos obsesiva. Hoy vamos a repasar un poco lo que vimos la semana pasada y aprenderás cómo puedes eliminar las creencias falsas.

Etiquetas

¿Por qué de repente comienzas a notar que todos a tu alrededor compraron el mismo teléfono móvil que compraste justo después de comprarlo? ¿Por qué las mujeres embarazadas se percatan de que hay un montón de mujeres embarazadas por ahí, aunque antes no solían notarlas?

¿Por qué cuando compras un automóvil nuevo, de repente encuentras que muchas otras personas también lo han comprado?

Simplemente porque obtienes aquello en lo cual te concentras. Tu cerebro recibe 2 mil millones de bits de información por segundo pero son filtrados hasta que sólo quedan 7 bits. Esos 7 bits representan las cosas que son importantes para ti.

Es por eso que siempre notamos las cosas que son importantes para nosotros o que están relacionadas con nuestras vidas. Pero ¿qué tiene eso que ver con la autoconfianza y autoestima?

Supongamos que por alguna razón empezaste a creer que eres una persona aburrida; tu mente empezará a concentrarse en las pistas que apoyan esta creencia y terminarás con cientos de pruebas falsas que apoyan esta teoría.

Por ejemplo, si alguien bosteza mientras le estás hablando empezarás a pensar que bostezó porque piensa que eres aburrida, o si alguien no te dice “Hola” de buena manera podrías pensar que lo dijo así porque cree que eres una persona aburrida.

Nunca asumirás que la primera persona bostezó porque estaba cansado o que la segunda persona se sentía mal ese día, en vez de eso malinterpretarás los eventos que experimentas para apoyar tus creencias acerca de ti misma.

El verdadero peligro de conseguir aquello en lo que te concentras, es que por cada creencia que formas sobre ti misma, encontrarás cientos de pruebas falsas para respaldarlo.

Lo que es aún más peligroso es que la gente tiende a ignorar o descartar todas las pistas que se oponen a estas creencias! Si alguien piensa que es aburrida y se le dijo una vez que es interesante, podría ignorar esta pista sencillamente asumiendo que se trataba de un cumplido de parte de una persona agradable!

En resumen, tendemos a estar sesgadas hacia nuestro sistema de creencias interior cuando interpretamos los acontecimientos diarios que experimentamos.

Creencias falsas que las personas se forman de sí mismas se llaman etiquetas. Cuando dices “soy una fracasada” en vez de decir “estoy fracasando” o cuando dices “soy una persona aburrida” en vez de decir “hoy estoy aburrido” entonces te estás etiquetando. Las personas que se etiquetan a sí mismas, tarde o temprano encontrarán millones de pistas que reforzarán estas etiquetas y así terminan con poca autoconfianza y baja autoestima.

Gafo, idiota y tonta son algunas de las etiquetas muy populares que circulan por ahí. Todo comienza con una situación que sacude la autoestima de la persona y luego termina asignada con una etiqueta.

Ahora la pregunta es, ¿Cómo evitar la formación de etiquetas?

A continuación hay ciertos pasos que debes dar para poder deshacerte de tus etiquetas actuales y para evitar la formación de etiquetas nuevas:

- Entender que tú no eres tu comportamiento. Fracasas una, dos o diez veces no te convierte en un fracasado, sólo te hace una persona que fracasó
- Desafiar la formación de etiquetas haciéndote preguntas como: ¿Quién dijo que soy un fracaso total? ¿No me fue bien en esto y lo otro? ¿Quién dijo que yo soy un perdedor? ¿Acaso no tengo algunas personas que me quieren? etc., mientras más desafías tus etiquetas más las debilitas. (ver más abajo)
- Entender que las pruebas que estás recolectando son falsas porque obtienes aquello en lo que te concentras

Cómo se forman las creencias y cómo se eliminan

Algunas declaraciones se convierten en creencias mediante la repetición, si no hay creencias contradictorias en la mente de la persona. Por ejemplo, si la primera vez

que ves una naranja alguien te dijo que era una manzana, tú le creerías, simplemente porque no tienes creencias opuestas o contradictorias en este punto del tiempo.

Sin embargo, si alguien te dijo antes que eso se llama naranja, entonces es muy probable que cuestiones el conocimiento de la persona si él te dice que es una manzana.

Tal como he dicho antes, hemos nacido limpios, sin ningún tipo de creencias, y es por eso que somos tan sensibles al juicio de los demás en los primeros años de nuestra vida.

Estos son algunos ejemplos muy comunes de formación de creencias tempranas y cómo estas creencias afectan nuestras vidas:

- Si nuestros padres no nos cuidaron o nos descuidaron podríamos crecer creyendo que no valemos nada
- Si nuestros padres eran sobreprotectores, creceremos pensando que el mundo es peligroso y podemos desarrollar miedo a la gente
- Si nuestros maestros nos dicen cosas como tonta o flojo, podríamos crecer creyendo que somos diferentes y por lo tanto sentir que somos inferiores
- Si nuestros amigos solían intimidarnos o acosarnos en la escuela, podríamos crecer sintiendo que somos débiles e incompetentes.

Volvemos a la formación de creencias, la primera vez que se dice una declaración o la primera vez que se experimenta una situación, una creencia podría formarse a partir de ella, pero no será tan fuerte antes de que sea reforzado.

Por ejemplo, si tu maestro en la escuela te dice que eres tonto podrías sentirte mal, pero la creencia no se fortalece hasta que escuches esta declaración una y otra vez.

Cuando la declaración proviene de una fuente en quien confías, la creencia se fortalece mucho más. Por ejemplo, si tu padre también te dice que eres tonto, lo más probable es que la creencia llegará a ser muy fuerte.

Además de las fuentes fiables, las creencias se refuerzan cuando vienen a través de diferentes fuentes. Si hay más de un profesor que dice que eres tonto, entonces la creencia será aún más fuerte.

A medida que crecemos, estas creencias permanecen a pesar de que las situaciones que experimentamos se diferencian completamente, no es probable que te pidan resolver un problema de matemáticas como un adulto, pero si no lograste hacer una tarea determinada en el trabajo o si no pudiste establecer una relación exitosa con tu cónyuge, puedes recordar tu vieja herida y sentirte inferior.

La auto-profecía o profecía auto-realizada

Podrías estar diciendo algo así como “No, no es una etiqueta, alguien ya me ha dicho que soy aburrida o que soy un perdedor”.

En tal caso, pareces tener una prueba real que apoya la idea de que eres una perdedora o un fracasado y esas son las creencias solidificadas acerca de ti mismo, pero ¿nunca has oído hablar de la auto-profecía o profecía auto-realizada?

Si un sujeto cree que es aburrido, probablemente empezará a evitar hablar con extraños o interactuar demasiado con la gente para así evitar avergonzarse.

Si esa persona permanece en silencio, socialmente retraída e inhibida, las personas que la acompañan empezarán a pensar que es muy aburrida!!

Hasta que un día, una de esas personas se acercará y le dirá “Honestamente amiga, no quiero herirte, pero todo el mundo piensa que eres aburrida, necesitas cambiar”

¡Qué prueba tan contundente, ahora no sólo piensa que es aburrida, pero otros también tienen la misma creencia. Pero ¿de dónde provienen sus creencias?

Fue transferido de la misma persona a los demás! Hay miles de millones de casos de personas que tenían ciertas creencias acerca de sí mismas y luego las transfirieron a otras personas sin darse cuenta.

Así que todo esto comenzó con la creencia de la persona!!! Y por eso se llama la profecía auto-realizada. Una persona que tiene una creencia falsa determinada acerca de sí misma puede hacer que se haga realidad en el mundo real al transferirlo a los demás!!

Es lo mismo que le puede pasar a un hombre que cree que nunca va a encontrar un buen trabajo. Este hombre nunca tratará de sacar buenas notas o aprender habilidades necesarias para el mercado laboral, por lo que cuando se gradúa no encontrará un buen trabajo porque no estará calificado.

En este momento, este hombre pensará que él no consiguió un puesto de trabajo a causa del desempleo o la mala situación económica, e incluso tendrá pruebas contundentes en forma de muchas cartas de rechazo, pero la verdad es que sus creencias lo llevaron hasta allá!!

Como acabas de ver, la combinación de conseguir aquello en lo que te concentras sumado a la profecía auto-realizada puede transformar cualquier creencia falsa que tienes sobre ti misma en una realidad.

Incluso si estas creencias están basadas en algunos hechos reales, entonces deberías cambiar aquellas cosas que no te gustan de ti mismo para evitar que estas creencias falsas crezcan así como mencioné antes.

Creencias falsas y cómo afectan tu vida

¿Has ido al circo recientemente?

Sé que es una pregunta extraña, pero por favor sé paciente. En el circo encontrarás payasos, gimnastas y animales de todo tipo y tamaños, pero hay un animal que está casi garantizado que encontrarás. Es el elefante.

Si lo piensas bien, te darás cuenta de que el elefante es un animal enorme. Si alguna vez decide huir, podría causar graves trastornos y caos en todo el vecindario. La pregunta es: ¿Por qué el elefante no intenta escapar?

Cada vez que un elefante nuevo es traído al circo, es encadenado a una bola de hierro muy pesada. El elefante lucha en vano por escapar. Todos los días, el elefante repetidamente intenta escapar, hasta que finalmente pierde la esperanza de ser libre. El elefante ha desarrollado una creencia falsa sobre la imposibilidad de huir. Incluso cuando le quitan las cadenas, más nunca intentará escapar.

Todos hemos estado en esa situación del elefante en algún momento de nuestra vida. No es culpa nuestra. Nuestros cerebros son lavados todos los días por nuestros amigos, compañeros y medios de comunicación. La sociedad siempre está creando ciertas “barreras” que son supuestamente impenetrables para cualquier ser humano normal. Ellos están simplemente fuera de tu alcance, excepto si eres un genio o muy afortunado. Aquí hay una lista de algunas creencias falsas que quizás hayas adquirido a lo largo de tu vida:

- No puedo aprender un deporte nuevo ahora, debí haber comenzado cuando era un niño.
- Es muy difícil encontrar un trabajo decente en estos días, no hay manera de que pudiera tener un buen trabajo.
- Nadie consigue todo en la vida. Tienes que elegir.
- Cuando te casas no tendrás tiempo para otras actividades.
- No puedo dejar de fumar. Incluso si pudiera, sólo será temporal.
- Yo no tengo suerte. Si hubiera tenido suerte, tendría todo lo que yo quisiera.

Si aún tomas el asunto a la ligera, déjame contarte una historia que cambiará tu perspectiva de las cosas. Gira en torno a dos amigos: Diego y Antonio, que estaban acostumbrados a pasar el rato y jugar baloncesto juntos regularmente.

Los padres de Diego le enseñaron que nadie consigue todo en la vida.

Diego y Antonio comenzaron a realizar solicitudes de empleo, y - por casualidad - ambos fueron entrevistados en la misma empresa. Después de pasar la entrevista, se les dijo que el trabajo les obliga a trabajar 12 horas al día con sólo un día de descanso por semana.

Esto significa que quienquiera que aceptara el trabajo tendría que dejar de jugar al baloncesto, porque no tendrá tiempo suficiente. Diego pensó: “Bueno, no puedo tener todo en la vida. Aceptaré el trabajo y dejaré el baloncesto”, y así aceptó el trabajo. Antonio, por otro lado pensaba: “No, gracias, estoy seguro de que hay un mejor trabajo en alguna parte que se ajusta a mi horario. No quiero renunciar a mi deporte favorito”, por lo que no aceptó el trabajo.

Después de unos meses, Diego comenzó a sentir que algo faltaba en su vida. Estaba acostumbrado al elevado flujo sanguíneo que viene con ejercitarse regularmente. Su cerebro estaba acostumbrado a recibir más oxígeno, pensar y sentirse mejor durante todo el día.

Como resultado, Diego comenzó a sentirse deprimido sin saber por qué. Él incluso dejó su trabajo, pensando que el aburrimiento puede ser la causa de su estado de inquietud actual.

Historias como estas pasan todos los días por personas con creencias falsas similares. La mayoría de las personas no están conscientes de sus poderes. Algunas personas se ven frenados sólo por estas creencias falsas, a pesar de que tienen muchas capacidades y oportunidades de progresar. Se convencen de que están bien como están y así es como la vida está destinada a ser, sólo tienden a describir la vida de su propia y única perspectiva.

Muchas personas no están realizando suficientes acciones para mejorar sus vidas, pensando que la única manera que puede ocurrir esto es por la coincidencia de la suerte.

Algunas personas no están tratando de aprender algo nuevo, pensando que es muy difícil conseguir un trabajo decente, independientemente de lo bien capacitado que puedes estar. Permiten regodearse en malos hábitos como fumar y consumir drogas y creen que nunca pueden renunciar a ello. La gente deja de hacer deportes y engordan, pensando que su matrimonio y su carrera deben consumir todo su tiempo. “Bueno, no se puede tener todo en la vida, ¿verdad?” eso dicen.

Algunas personas incluso van un paso más allá y permanecen rotos durante años después de terminar con una relación, sólo por creencias falsas, en mi libro [Cómo Olvidar a Alguien en Pocos Días](#) describo que creencias falsas como “Él es el único” o “Ella es mi alma gemela” puede impedir una recuperación rápida. Un elemento clave para superar una ruptura en un corto período de tiempo es identificar estas creencias falsas y luego ocuparte de ellas.

¿Cómo deshacerte de creencias falsas?

Como acabas de ver, las creencias falsas pueden limitar tu potencial y evitar que confíes en ti misma. Para deshacerte de creencias falsas, primero tienes que dejar de reforzarlas.

Si piensas que no puedes acercarte a la gente, entonces necesitas desarrollar las habilidades necesarias que te permiten iniciar una conversación, y luego usar estas habilidades en varias ocasiones hasta que tu mente subconsciente cree que eres capaz de acercarte a la gente. Tan pronto tu mente subconsciente confía en que no sentirás miedo o ansiedad en la presencia de desconocidos, simplemente porque la creencia falsa que solía limitarla ya no está allí.

El segundo factor, y más importante, para eliminar creencias falsas es no evitar la situación que temes. Los temores crecen siempre y cuando la situación temida es evitada, alguna vez has preguntado ¿por qué el tratamiento más famoso para el miedo se llama terapia de exposición? Porque mientras más tiempo sigues alejado de tus miedos, estos siguen creciendo y creciendo.

Si alguien te dijera que una casa en particular está embrujada, tus miedos seguirán creciendo cada día que pasas por la casa. Si un día decides quedarte una noche en esa casa y no encuentras fantasmas, tus temores desaparecerán!!

Lo mismo ocurre con las creencias que tienes sobre ti misma, si piensas que no puedes tener éxito al hacer algo o para acercarte a la gente, entonces tus miedos seguirán creciendo a medida que sigues evitándolos, pero una vez que comienzas a enfrentar estas situaciones, tus creencias acerca de ellas cambiarán.

La tercera cosa que tienes que tener en cuenta es que la vida no ha sido diseñada para el éxito con el primer intento. Esto significa que tienes menos probabilidades de tener éxito desde el principio, o incluso el cuarto intento. Tendrás que enfrentar algunos fracasos antes de que puedas tener éxito.

□ Así que para resumir el proceso de destruir creencias falsas en pocas líneas:

- Necesitas aprender nuevas habilidades y demostrarle a tu subconsciente que eres efectiva cuando las aplicas.
- Si evitas estas situaciones, tus miedos crecerán
- Puedes no tener éxito en los primeros intentos

Cambia tus creencias

Se pone muy divertido cuando la gente empieza a difundir creencias falsas sin ni siquiera PROBARLAS. Una vez estaba buscando obtener una certificación determinada en informática, y cada vez que le preguntaba a alguien, me decían que es muy difícil aprobar el examen. Admito que al principio empecé a caer en la trampa de creer en ellos, entonces me detuve un momento y les pregunté “¿Por qué el examen es tan difícil?”. Quedarás sorprendido por la respuesta: “No sabemos. Nunca tratamos de presentarlo”. Estas personas creían que el examen era tan difícil sólo porque otras personas se lo dijeron!

Entonces, ¿qué puedes hacer al respecto? ¿Cuál es la acción correcta a realizar para lidiar con este tipo de opiniones?

En primer lugar, debes probar esas opiniones. Si alguien te dice que no puedes levantar la caja que está ahí, no aceptes sus palabras de buenas a primera, ve y prueba por ti mismo. El hecho de que él no podía levantarla no significa que tú no puedes levantarla. Del mismo modo, si alguien no tenía las cualidades necesarias para conseguir un trabajo, no quiere decir que tú tampoco. Las personas varían en sus cualidades, fortalezas y debilidades. En pocas palabras:

□ *“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto”*

Henry Ford

Todos ven el mundo a través de sus propios ojos

Ya he mencionado que todo el mundo describe las situaciones desde su propia perspectiva y aquí es cómo lo hacen:

Situación 1:

Persona X: Oye, ¿crees que podemos levantar este peso?

Persona Y: No podemos, es demasiado pesado.

Situación 2:

Persona A: Tengo la intención de encontrar un trabajo tan pronto me gradúe.

Persona B: Estás soñando. Con la tasa de desempleo tan alta, nadie puede encontrar un trabajo tan rápido.

Si fueras un testigo que vio las dos situaciones anteriores, podrías realmente pensar que en el primer caso el peso era de hecho muy pesado, y que en la segunda situación el desempleo era un serio problema en ese país. Esto es totalmente equivocado, como lo demuestran las siguientes líneas.

Con el fin de ver la escena completa, hay cierta información que debes saber. En la primera situación la Persona Y sólo pesa 40 kilos y nunca ha practicado deportes, mientras que la Persona X es musculosa y está bien definida.

En la segunda situación, la Persona B se graduó con notas bajas, sin conocimientos

informáticos u otros idiomas o habilidades que tienen que ver con su campo, mientras que Persona A trabaja duro y tiene un montón de buenas cualidades y habilidades. Ahora piensa en lo que sucedería si la Persona X le cree a la Persona Y y no trata de levantar el peso. O si la persona A le cree a la Persona B y pierde la esperanza de encontrar un trabajo algún día.

Estas dos personas (X y A), a pesar de tener la capacidad de hacer lo que querían, han desperdiciado excelentes oportunidades. Persona X no tratará de levantar el peso a pesar de que es muy capaz de hacerlo, mientras que la Persona A probablemente renuncie a su búsqueda de trabajo pensando que el desempleo se lo impidió, a pesar de que está cualificado y es factible que conseguiría un trabajo con facilidad.

La conclusión es que todo el mundo describe la vida desde su propia perspectiva y tendrán la tendencia de encontrar una explicación convincente sobre lo que les pasó. Una persona que no pudo encontrar un trabajo dirá que es difícil encontrar uno debido a la alta tasa de desempleo, mientras que otro que perdió su dinero en el mercado de valores dirá que invertir dinero allí es muy arriesgado. Del mismo modo, alguien que no era capaz de levantar un peso determinado dirá que es demasiado pesado!!!

Ahora que sabes esto, nunca debes dar mucho crédito a la opinión de las personas sobre algo. Sólo porque alguien no puede hacer algo por sí mismo, no significa que tú no puedes hacerlo, así que si alguien no puede conseguir un empleo no quiere decir que tú no serás capaz de encontrar uno. Sólo trata la retroalimentación que recibes de otras personas como su opinión desde su perspectiva como resultado de su experiencia y no como regla general.

Nunca construyas una falsa creencia acerca de tus habilidades o destrezas a causa de las malas experiencias de otros. Cada vez que te enfrentas a una nueva creencia, pruébala antes de aceptarla.

Por qué las cosas nunca te funcionan

Alguna vez te has preguntado: “¿Por qué las cosas nunca te funcionan? ¿Por qué nunca tienes éxito mientras que otros sí? ¿Por qué algunas personas alcanzan sus metas, y tú no?”

¿Alguna vez has empezado a hacer una actividad determinada pero después de intentarlo unas cuantas veces decidiste que era demasiado difícil para ti?

Tal vez hayas pensado que careces de las cualidades necesarias para llevar a cabo la actividad requerida o tal vez has hecho como la mayoría de la gente y comienzas a quejarte de tu mala suerte, la mala situación económica u otros factores.

Sólo se trata del número de intentos

El hecho del cual quizás no estés consciente es que cualquier persona puede lograr cualquier cosa que quería lograr, siempre y cuando se esfuerza lo suficiente.

Pero, ¿qué quiere decir que se esfuerza lo suficiente?

Aquí hay un ejemplo para que quede claro; vamos a decir que tienes que caer cerca de ciento cincuenta veces antes de poder alcanzar un cierto nivel de competencia en el patinaje. Vamos a suponer que sólo intentaste ciento diez veces. Puedes dejar de intentar y decir que eres una fracasada, ya que caíste 110 veces. Pero si supieras la verdad - que sólo estabas a 40 ensayos de lograr tu objetivo - entonces no te habrías detenido.

Por supuesto, no se conoce un número constante de ensayos que tienes que completar para cada actividad - ya que el número de ensayos requeridos depende de tus habilidades y la actividad.

Por ejemplo, si eres muy hábil en los deportes con buena coordinación y equilibrio, puede que sólo tengas que caer veinte o treinta veces antes de poder aprender a patinar. Una persona promedio puede necesitar setenta intentos, mientras que alguien con cero historiales deportivos necesite intentar más de un centenar de veces.

Pero al final, si cada una de esas personas completa el número requerido de ensayos, será capaz de patinar!!

¿Todavía no estás convencido?

Si todavía no estás convencido, lee los siguientes ejemplos:

Thomas Edison fracasó novecientos noventa y nueve veces antes de que lograra inventar la lámpara. Cuando se le preguntó cómo se las arregló para seguir intentando a pesar de fracasar todas esas veces, les dijo: “Cuando no funcionaba,

nunca decía que fracasé, más bien decía que había encontrado otra manera que no funciona”.

Antes se pensaba que un hombre no podía correr una milla (1.6 Km) en menos de 4 minutos. Esta creencia estaba allí durante años y nadie se atrevía a dudar de su veracidad. Eso fue hasta que Roger Banister demostró que eso no era cierto al correr una milla en menos de 4 minutos. Justo después de aquel evento, ese mismo año, otros 37 corredores rompieron el récord, seguido por cientos de corredores después.

Lo que es interesante aquí es que si alguno de esos corredores se hubiese esforzado lo suficiente antes de Banister, aquel pudiera haber roto el récord antes que él, pero todos se rindieron ante la creencia y no se esforzaron suficientes veces porque pensaban que intentar en ese caso era inútil.

Henry Ford perdió toda su fortuna 6 veces, y cada vez se recuperó y reconstruyó su imperio.

La idea de Walt Disney de crear un personaje de dibujos animados llamado “Mickey Mouse” fue rechazado más de 5 veces, hasta que logró encontrar a alguien que apoyó la idea y luego Mickey pasó a la existencia.

El novelista inglés, John Creasey, recibió 753 notas de rechazo antes de publicar 564 libros.

□ ¿Crees que eran excepciones?

Si piensas que esto ocurrió sólo a esas personas, entonces estás totalmente equivocado; esto nos pasó a todos nosotros antes!! muchas veces!!

Déjame darte un ejemplo. ¿Cuántas veces te caíste cuando eras una niña aprendiendo a caminar? ¿Cuántas veces intentaste levantarte, pero no pudiste hacerlo?

Si hubieses estado expuesta a esa situación con la mentalidad que tienes ahora, tal vez ibas a quejarte de que la vida estaba muy difícil y que los bebés no pueden caminar fácilmente estos días, o tal vez habrías pensado que los otros niños se iban a reír de ti porque no puedes caminar.

Entonces, la pregunta es: ¿Por qué no renunciaste aquí? ¿Por qué seguías intentando hasta que lo lograste? Simplemente porque en ese momento todavía no habías aprendido cómo renunciar o cómo culpar las circunstancias de todo lo que no logras

conseguir.

Basta de bebés, te voy a dar un ejemplo más reciente.

¿Cuántas veces fallaste en mover el automóvil cuando estabas aprendiendo a conducir? o ¿cuántas veces se detuvo el automóvil repentinamente mientras conducías? ¿Te acuerdas de la gente que te gritaba porque estabas bloqueando la vía con tu auto?

Esto también nos ha pasado a todos nosotros, y de nuevo, hago la misma pregunta:

¿Por qué seguías intentando una y otra vez hasta que lograste aprender a conducir bien?

La respuesta es sencilla. Tú viste a todo el mundo conduciendo de manera exitosa y nunca viste a alguien que se rindió en medio del proceso, por lo que sabías que era posible.

Porque sabías que podías hacerlo no te rendiste hasta que aprendiste a conducir. Lo curioso aquí es que conducir es una de las actividades más difíciles que una persona puede aprender!! ¿Te has fijado cómo tienes que mover ambas piernas y manos en direcciones diferentes al mismo tiempo!

No sólo tienes que controlar tus cuatro extremidades al mismo tiempo, cada uno en una dirección diferente, pero también hay que concentrarse, realizar cálculos y tomar decisiones.

Muchas de las actividades que no has podido hacer en estos días son en realidad mucho más simples que conducir! Pero porque estabas 100% segura de que era posible llegar a ser una buena conductora te las arreglaste para hacerlo.

La persistencia es la clave para conseguir lo que quieres

La conclusión a la cual hemos llegado aquí es que si sigues intentando y tratando, lograrás conseguir lo que quieres, sea lo que sea. Las personas que no logran nada en la vida no son aquellos que no tienen los recursos para alcanzar sus objetivos, sino son los que se rindieron rápidamente.

Había una vez un granjero que plantó las semillas, las regó con agua, esperó y esperó, pero no pasó nada. El granjero se rindió y se fue, horas más tarde la planta

verde apareció, pero no había nadie para cuidar de ella, por lo que murió.

“No puedo hacerlo” nunca es la verdad, es **Tu Decisión**.

Tu comportamiento afecta tu personalidad

Todos sabemos que la personalidad afecta el comportamiento, por ejemplo, una persona tímida se muestra reacia a iniciar una conversación con extraños porque es tímida, pero ¿sabías que tu comportamiento afecta tu personalidad?

Como mencioné anteriormente, tú idea acerca de ti misma o tu autoestima proviene del juicio que emite tu crítico interior acerca de ti (en este caso, la mente subconsciente). Este juicio se forma en base a tu forma de lidiar con las situaciones que enfrentas.

Supongamos que cada vez que practicas un deporte determinado con tus amigos tu desempeño es excelente, ¿Qué crees será la idea que forma tu mente subconsciente sobre ti? Por supuesto que va a pensar que eres un excelente atleta.

La creencia de ser un excelente atleta es lo que hará que te sientas seguro de ti mismo cada vez que practicas ese deporte con tus amigos. Está claro que esta idea fue desarrollada a medida que practicabas bien varias veces, y está claro que la primera vez que empezaste a practicar ese deporte tu subconsciente no tenía ni idea acerca de tus habilidades.

Esto significa que si logras un buen desempeño en un campo determinado, tu subconsciente comenzará a creer que eres realmente bueno, por lo que va a cambiar la idea que tiene sobre ti. Por ejemplo:

Supongamos que piensas que no eres buena para hablar en público, luego lograste hacer 5 buenas presentaciones consecutivas, muy probablemente comenzarás a creer que puedes ser una buena presentadora. Ahora bien, si tuviste un buen desempeño en otras dos ocasiones, podrías pensar que eres una buena oradora.

En resumen, al igual que la personalidad afecta el comportamiento, el comportamiento afecta la personalidad y esto nos lleva a una conclusión muy importante que realmente funciona, que es: “Finge hasta que logras hacerlo”.

Pero espera un segundo, lo que se entiende aquí por fingir no es el uso de afirmaciones, más bien estás simulando el comportamiento y tienes buen desempeño

incluso si crees que no eres bueno, y como sigues haciendo esto tu mente subconsciente va a cambiar la idea que tiene sobre ti.

Esto significa que:

- Si sigues actuando de una manera no asertiva puedes acabar sintiendo menos confianza en ti misma
- Si sigues culpando las condiciones por todo lo que te sucede, vas a terminar creyendo que eres una víctima
- Si sigues llorando cada vez que enfrentas un problema, te vas a terminar sintiendo roto y débil
- Hasta la indefensión puede ser aprendida, si sigues actuando como un indefenso cada vez que enfrentas un problema terminarás siendo realmente indefenso.

Cómo la visualización afecta la autoconfianza y autoestima

¿Por qué crees sentir miedo mientras ves una película de terror? ¿No estás a salvo? De ser así, entonces ¿por qué tu corazón late más rápido y por qué glándulas suprarrenales bombean adrenalina en tu torrente sanguíneo?

La respuesta es sencilla, tu subconsciente no puede distinguir entre una experiencia verdadera y una imaginaria. Cada vez que ves una película, la mente subconsciente cree que ya estás allí, por lo que experimentas las emociones del actor con quien te identificas.

Entonces, ¿qué tiene esto que ver con confiar en ti mismo y elevar tu autoestima? La buena noticia es puedes visualizar una experiencia y tu subconsciente creará que ya has pasado por eso.

Esto significa que la visualización de ti mismo realizando una excelente presentación hará que tu subconsciente crea que te has desempeñado bien en la vida real. Haz esto varias veces y tendrás un historial de buen desempeño, incluso si nunca te has desempeñado bien!!

Futbolistas famosos se visualizan marcando goles antes de los partidos y ése es uno de los factores que les permiten tener un buen desempeño durante el partido. Una vez le preguntaron a un futbolista famoso cómo hizo para meter la pelota desde una gran

distancia y éste respondió diciendo “Ya he marcado ese gol cientos de veces en mi mente antes del partido”.

Todas las noches, dedica media hora a la visualización justo antes de dormir. Visualiza las situaciones en las que deseas tener confianza y visualiza la forma como actuarás allí.

Cuando visualizas algo, tu subconsciente tratará de que te desempeñes exactamente de la misma manera como en tu experiencia imaginaria. Tan pronto te desvíes de la forma como te desempeñabas en la experiencia imaginaria sentirás que algo anda mal.

Toma en cuenta que no te desempeñarás bien inmediatamente después de visualizarlo, sino que comprenderás que algo andaba mal en tu experiencia real y que debe ser modificada para que coincida con la imaginaria. A medida que sigues visualizando y modificando tu comportamiento, llegarás a un punto en el que dominará la habilidad que querías aprender y entonces comenzarás a sentir que estás seguro de ti mismo.

¿Por qué a veces nos desempeñamos mal?

¿Por qué crees que a veces estropeas las cosas, incluso si estabas preparada?

Estoy segura que has realizado muchas presentaciones en las que estabas más que preparada, pero cuando tenías que enfrentar la multitud se te olvidó todo lo que tenías en tu mente.

Una de las razones por la que esto les sucede a las personas es debido al miedo, a causa del miedo siguen visualizando que se desempeñan mal unos días antes del evento o la situación en donde quieren sentir confianza en sí mismas.

Como dije antes, tu mente subconsciente trata el desempeño que has visualizado como si fuese una meta que debe ser alcanzada, así que sin darte cuenta le estás exigiendo a tu subconsciente que actúe de una manera torpe!

Es muy importante evitar todo tipo de visualización negativa y reemplazarla con visualización positiva, para que cuando la situación real llega te encuentres preparada para enfrentarla.

El Diario de Autoestima

Una mañana soleada, Alberto estaba caminando, se sentía feliz y lleno de energía. Alberto no cree que es alguien seguro de sí mismo, pero a veces se siente bien consigo mismo y hoy fue uno de los días que tenía esos buenos sentimientos.

Mientras él iba caminando felizmente, de repente se tropieza con dos antiguos amigos de la escuela a quienes no veía desde hace años. Debido a que carecía de ciertas habilidades de conversación, dijo algunas cosas que le hicieron pensar que actuó como un estúpido. Justo después de irse el estado de ánimo de Alberto cambió, empezó a sentirse mal y se preguntaba cuan estúpido aparentó ser.

Esta situación es una de las situaciones más famosas que le suceden a la gente y les conlleva a cuestionar su autoestima. Es una especie de crisis de identidad en la que algo le sucede a la persona y resulta en hacerle cuestionar sus habilidades y autoestima.

Cualquier creencia en el mundo puede ser sacudida si es desafiada con creencias contradictorias, en una situación así, la creencia de que actuó de una manera estúpida es la creencia que contradice a su autoestima.

Por supuesto, algunas creencias se pueden cambiar fácilmente mientras que otras necesitan una fuerza mayor antes de que puedan ser sacudidas y cambiadas.

Las creencias que algunas personas tienen de sí mismas son sacudidas como resultado de retroalimentación errónea que recogen de fuentes externas justamente después de que ocurre una situación determinada.

Entonces ¿qué podemos hacer para evitar que zarandeen nuestras creencias?

La respuesta es, tener algún tipo de pista que nos podemos presentar a nosotros mismos cada vez que quedamos confundidos de modo que evitamos que nuestras creencias sobre nosotros mismos sean zarandeadas. Supongamos que en el momento que empiezas a pensar que eres una persona aburrida te acuerdas de 10 personas diferentes que te han dicho que eres interesante, ¿eso no ayudará a arreglar tus creencias sobre ti mismo?

Claro, eso sería suficiente para restablecer tus creencias sacudidas y reafirmarlas nuevamente, y puedes lograr eso teniendo lo que yo llamo un “Diario de Autoestima”.

Un Diario de Autoestima es un archivo de texto o un cuaderno que vas a utilizar para documentar todos los cumplidos que recibes y los logros que has realizado para que los utilices como pruebas cada vez que tu subconsciente comienza a dudar de tus habilidades.

Puedes sentir ganas de querer detenerme y decirme “Pero bueno, yo nunca he recibido elogios ni he realizado ningún logro”.

¿Recuerdas la regla “Consigues aquellos en lo que te concentras”?

En realidad, cada uno de nosotros recibe elogios, pero quienes carecen de confianza en sí mismos descartan los cumplidos de inmediato y se olvidan de ellos porque no coinciden con su sistema interno de creencias. Lo mismo sucede con descartar los logros que realiza una persona y olvidarse de ellos en vez de otorgarles valor.

Empieza a documentar los elogios que recibes, los logros que realizas y léelos de vez en cuando, especialmente cuando enfrentas una crisis de identidad.

Para hacer esto aún mejor, puedes dividir el Diario de Autoestima en secciones como “elogios de apariencia”, “elogios de inteligencia”, etc.

Cada vez que sientes que tu autoestima es zarandeada o cuando tienes dudas acerca de ti mismo, siempre puedes abrir tu diario de autoestima, el cual te ayudará a recuperar tu equilibrio nuevamente.

El diario de autoestima es una herramienta muy importante y debes empezarlo de inmediato, ya que es una de las cosas que te ayudarán a desarrollar una firme confianza en ti mismo rápidamente.

[Entonces, ¿qué sigue?](#)

En la próxima lección aprenderás a identificar los patrones de pensamientos negativos que resultan en la formación de creencias falsas.

Una vez que eres capaz de identificar estos patrones, aprenderás cómo romperlos para que el proceso de formación de creencias negativas se evite.

Hasta la próxima semana :)

Lección 4: Deshacerte de creencias falsas y patrones de pensamientos negativos



Deshacerte de creencias falsas y patrones de pensamientos negativos

En la última lección hablamos acerca de creencias falsas, cómo afectan tu vida y limitan tu potencial. En esta lección vamos a examinar la formación de creencias falsas para que puedas entender su dinámica y saber exactamente cómo deshacerte de ellas.

¿De dónde vienen los pensamientos negativos?

Estoy segura de que te has encontrado con varios recursos que dicen que debes deshacerte de los pensamientos negativos para sentirte bien contigo misma.

Este consejo es tan efectivo como deshacerte del olor de un alimento en particular para evitar que el olor afecte toda la casa sin deshacerte de la comida en sí misma! Aun si logras deshacerte del olor, más emanará de la comida. A menos que te deshagas del alimento como tal, el olor permanecerá allí.

Pensamientos negativos son el olor de creencias falsas. Si cada vez que tratas de dar una presentación te dices a ti misma que las personas se reirán de ti, esto no significa que debes controlar tus pensamientos negativos, sólo significa que necesitas explorar tus creencias para que puedas entender por qué estás pensando de esa manera.

Una creencia de que eres incompetente o inútil en general, puede ser la razón primordial por la cual tienes estos tipos de pensamientos. Tales pensamientos negativos no salen de tu mente sin la presencia de una fuente que las emite. Las creencias falsas son esta fuente.

Hay otro tipo de pensamiento negativo que resulta en la formación de creencias falsas y está basado en lo que hemos aprendido como niños.

Durante nuestra infancia estábamos expuestos a padres, parientes, profesores y amigos sin educación que pueden haber transmitido algunos de sus patrones de pensamientos negativos, los cuales asisten en la formación de creencias falsas.

En la siguiente sección examinaremos esos patrones y te enseñaremos a romperlos para que puedas detener la formación de creencias falsas.

Patrones de pensamientos negativos

Ahora ya sabes que la falta de confianza viene de creencias falsas acerca de ti mismo, y que uno de los factores que ayudan en la formación de estas creencias falsas es la evidencia errónea que ha sido recolectada.

A esta altura es muy importante saber cómo la mayoría de las personas procesan información incorrectamente y cómo sus patrones de pensamiento pueden ser las semillas que forman estas creencias falsas.

Aquí están los patrones de pensamientos negativos más populares que asisten en la formación de creencias falsas:

Pensamiento de Todo-o-Nada: Debo hacer todo de manera perfecta o de lo contrario considerarme un fracaso. Lo más peligroso acerca del pensamiento de todo-o-nada es que una persona puede dudar de sus habilidades y destrezas justo después de tener mal rendimiento en una sola situación. Si te encuentras pensando de esta manera, entonces debes recordarte a ti mismo que estás pensando de manera negativa y que una situación no puede determinar tu valor. Recuérdate a ti mismo de otras situaciones en las que actuaste bien y así desafiar esta manera de pensar tan pronto aparece.

Devaluar eventos positivos: Un patrón de pensamiento muy peligroso es devaluar los eventos positivos, así como atribuir que un cumplido no es más que algo normal hecho por una persona amable en vez de atribuirlo a tu valor propio. La razón por la cual quizás estás pensando que no eres buena para nada y que no te han halagado antes es porque has descartado todos los halagos positivos tan pronto los recibes, por lo que tu subconsciente los deja profundamente enterrados!!

Etiquetas: Ya hemos discutido el proceso de colocar etiquetas, pero vale la pena mencionar que colocar una etiqueta no sólo te afecta durante la situación en sí, sino que también las etiquetas viven contigo mientras las sigues apoyando con evidencias falsas, por lo tanto nunca te permiten confiar en ti mismo.

Fatalizar: Es asumir que todo el tiempo va a suceder lo peor. Por ejemplo, olvidaré todo durante la presentación, la gente se reirá de mí, van a pensar que soy realmente aburrida.

Leer Mentes: Uno de los patrones más famosos de pensamiento negativo que evita que una persona confíe en sí misma al proporcionarle muchísima evidencia falsa que

apoya sus creencias falsas es leer mentes. Un ejemplo común de leer mentes es decir algo como: “ella no me saludó porque piensa que soy aburrido”.

Sobre-generalización: La sobre-generalización es asumir que un gran número de personas actuará como una de ellas. Por ejemplo, pensar que mujeres bonitas son arrogantes es una forma muy común de sobre-generalizar. Mientras que algunas mujeres bonitas pueden ser arrogantes ¿Quién te ha dicho que todas las bonitas son arrogantes?

Saltando a conclusiones: Si no me llamó hoy es porque no le agrado, ¿te suena familiar? Claro que sí, esta es una de las formas más comunes de saltar a conclusiones.

Cómo romper estos patrones de pensamientos negativos

Son estos patrones de pensamientos negativos los que te permiten ver una realidad diferente a la que estás experimentando. Esos patrones de pensamiento son la razón principal por la cual interpretas una sonrisa como un intento de burlarse de ti, una mirada extraña parece una expresión que refleja desagrado y un gesto es una expresión que demuestra superioridad.

Estos patrones negativos suceden cientos de veces todos los días, lo cual resulta en la creación de nuevas creencias falsas y reforzar las ya existentes.

Romper estos patrones de pensamiento no es difícil, y puede hacerse por medio de terapia cognitiva conductual en un corto periodo, siempre y cuando te comprometas a seguir estos pasos:

Supervisa tus pensamientos: No puedes cambiar ninguno de esos patrones de pensamientos negativos antes de estar consciente de su ocurrencia. Como ya he dicho antes, muchos de nosotros hemos aprendido a operar en modo de piloto automático sin prestar atención a nuestros pensamientos o patrones de pensamiento. Una vez que te concentras conscientemente en tus patrones de pensamiento, serás capaz de reconocer los negativos.

Desafía tus pensamientos: Anteriormente hablé acerca de la formación de creencias y cómo las creencias pueden ser cambiadas si son desafiadas constantemente. De la misma manera vas a desafiar tus patrones de pensamientos

negativos hasta que se debilitan y desaparecen (ver abajo)

Supongamos que lo primero que viene a tu mente cuando ves a alguien mirándote es que te está mirando como si fueses inferior, en este caso tu respuesta debe ser:

¿Por qué creo que me está mirando como si fuese inferior?

¿Qué evidencia tengo que apoya esta conclusión?

¿Por qué estoy llegando a una conclusión tan peligrosa sin pruebas?

¿No estoy viendo sólo aquello en lo cual me concentro?

¿Por qué no asumí que esta persona le ha tocado un mal día y por eso tiene esa expresión tan extraña en su rostro?

¿Acaso no podría ser ésta su expresión normal?

¿Es posible que mi interpretación esté parcializada hacia mis creencias?

A medida que sigues contestando tus preguntas y desafiando las conclusiones que has alcanzado, sucederá lo siguiente:

El nuevo patrón de pensamiento pasará a ser una parte normal de tu diálogo interior

Las creencias falsas originales se debilitarán

Las creencias falsas que tienes sobre ti mismo ya están debilitadas porque son falsas, pero la única razón por la cual siguen allí es que las sigues reforzando. Una vez que dejes de apoyar estas creencias, ellas desaparecerán una por una.

El punto importante que quiero dejar en claro aquí es que no tardará una semana o dos cambiar un patrón de pensamiento. Por lo general, puedes asumir que tres meses son suficientes como para ese tipo de cambios.

No existe tal cosas como una solución rápida para la confianza en uno mismo o la pastillita mágica de la autoconfianza, más bien necesitas tiempo para poder cambiar las creencias que tienes sobre ti mismo, patrones de pensamiento y la programación de tu mente.

Si realmente quieres tener firme confianza en ti mismo, entonces debes seguir desafiando estas creencias, comprometerte con aprender nuevos patrones de pensamiento y adherirte a lo que has aprendido hasta que sientes el efecto.

Asuntos del pasado que terminan siendo un desastre

Estaba cenando con algunos amigas y dos de ellas nunca se habían conocido antes. Estaba llevando a mi segunda amiga a su casa y quedé sorprendida cuando dijo que creía no agradarle a mi primera amiga.

Le pregunté por qué pensaba eso y respondió diciendo que “no fue muy amigable”

Dado que conozco a mi primera amiga muy bien, sé que no se estaba comportando de manera diferente a su forma normal de tratar a la gente, por lo que estaba segura que mi segunda amiga estaba imaginando cosas.

Pasaron unas semanas y todos nos encontramos por casualidad. Esta vez note que mi segunda amiga estaba hablando menos, permanecía callada más tiempo y no estaba contando chistes como de costumbre!!

Descubrí más adelante que durante las semanas que transcurrieron, las creencias falsas de mi amiga se hacían cada vez más grandes, hasta que llegó a creer que a la otra le desagradaba su presencia!!

Si no hubiese interferido o sabido de esto, su amistad hubiese quedado afectada de tal forma que nunca se hubiesen hecho amigas.

En el próximo encuentro mi segunda amiga lo hubiese tratado de manera diferente a causa de la creencias falsa que se había formado y mi primera amiga hubiese respondido de manera no-amigable!!

La moraleja de esta historia es que prestes atención a lo que llamo historias falsas. Algunas personas siguen construyendo historias falsas con los demás y el resultado es una creencia de que no le agrada a la otra persona, incluso que lo odia.

Si aún piensas que no le agradas a algunas personas, entonces debes examinar tu pasado y averiguar cómo has llegado a esta conclusión. Lo más probable es que encontrarás que tu conclusión estaba basada en varios eventos que no tenían pruebas verdaderas!!

Otra vez debes decirte a ti misma:

¿Por qué formé ese juicio sin pruebas?

¿Por qué interpreté los acontecimientos de mi propia manera?

¿Era prudente creer que una persona me odia sin tener ninguna evidencia?

¿Por qué no pensé en otras explicaciones para estas situaciones?

¿Mis conclusiones están parcializadas hacia mis creencias?

¿Podría haber partido ese día porque tenía algo urgente que hacer?

Hacer eso una y otra vez va a zarandear esas conclusiones incorrectas y te ayudará a deshacerte de creencias no deseadas. Cuanto más rápido lo haces, mayor será el efecto; no permitas que los eventos se acumulen, más bien debes desafiarlos de uno en uno para que destruyas estas conclusiones falsas antes de que se fortalezcan.

La verdad sobre la percepción de la gente

Entonces, ¿cómo te mira la gente realmente? Si la mayoría de tus conclusiones están parcializadas, entonces ¿cómo puedes ver la realidad?

Los siguientes datos se basan en investigaciones y pueden ayudarte a saber exactamente cómo las personas perciben a los demás:

Alrededor de 28% de las personas padecerán de ansiedad en algún momento de sus vidas. Esto significa que 28% de la gente a quienes tienes miedo de acercarte pueden ya estar ansiosos.

80% de las mujeres no están satisfechas con su imagen corporal! ¿Crees que los demás juzgarán tu cuerpo de manera negativa? El 80% ya se está juzgando negativamente y están concentrados en sí mismos, no otros.

93% de la impresión que la gente se forma de ti está basado en tu lenguaje corporal y tono de voz

De acuerdo con los sistemas de representación de PNL, sólo un poco por encima del 30% le presta importancia a la apariencia (aquellos que tienen un sistema de representación visual)

De acuerdo con una investigación, el temor número uno en el mundo es hablar en público, donde el miedo a la muerte se presenta en la sexta posición! No estás tratando con superhéroes después de todo, sino con gente común como tú.

De acuerdo con una investigación, casi cada persona en el mundo cree que es menos atractivo de lo que realmente es

Los estándares de belleza son diferentes en cada persona, mientras que una persona puede encontrar a alguien para nada atractivo, otro puede considerar que es muy atractivo

La gente puede juzgarte si te ves como alguien que han conocido antes; por ejemplo, si te ves como su gerente arrogante puede ser que piensen que eres arrogante, mientras que si te ves como un viejo amigo podría sentirse cómodo siendo tu amigo. Así que después de todo, son sus experiencias pasadas las que les permite juzgarte a ti y no algo malo acerca de ti.

Así que las personas a quienes temes son seres humanos como tú, que tienen defectos y que también podrían estar pensando de sí mismos en forma negativa.

Una de las razones principales por la cual la gente no tiene confianza en sí mismos y se sienten ansiosos en la presencia de otros, es que ellos creen que están tratando con seres superiores y no con humanos normales.

Una vez tuve una pequeña charla con la chica más hermosa de la ciudad (según la opinión de la gente) y quedé muy sorprendido al escuchar lo siguiente:

“A pesar de que aparento estar segura de mí misma por fuera, siempre me siento inadecuada, especialmente cuando estoy tratando con personas que me gustan”.

Esto me pareció bastante extraño, ya que cientos de personas hubiesen estado encantados de salir con ella y esto sería suficiente evidencia como para demostrarle que puede confiar en ella misma, pero entonces continuó:

“Sólo le gusto a personas por debajo del promedio”.

Cuando dijo eso entendí porqué ella no alcanzaba su total potencial de autoconfianza, simplemente porque ella descarta el valor de las cosas buenas que le suceden!!! ¿Recuerdas el patrón de pensamiento negativo de “Descartar las cosas positivas”?

Este patrón por sí solo era responsable de destruir la confianza en sí misma de esta muchacha! Ahora ¿qué pasa con alguien que todavía es víctima de todos estos patrones de pensamientos negativos juntos?

La percepción negativa de doble vía

Una de las situaciones más típicas que pasa todo el tiempo y que afecta terriblemente la confianza de la gente es simultáneamente una de las historias más divertidas que se puede contar!

Una persona puede creer que no le agrada a otra, mientras que la segunda podría creer que la primera está pensando mal de ella!! Ambas personas vuelven a casa sintiéndose mal porque piensan que son inadecuadas!! Yo personalmente he visto esto antes, si dos personas tímidas se conocen, la primera podría creer que la segunda es arrogante, mientras que la segunda podría creer que la primera es arrogante.

Esos súper seres humanos omnipotentes con quienes estás tratando, son personas normales que tienen muchos defectos así como tú.

Incluso si parecen ser extremadamente seguras de sí mismas, esto no quiere decir que se sientan igual en diferentes campos de autoconfianza y autoestima.

Si eres una persona tímida y ves a una persona hablando con la gente que te rodea con mucha confianza, esto no quiere decir que esta persona se siente bien acerca de su inteligencia o su carrera. Si bien parece ser una chica popular, conocerla bien revelaría que ella no siente confianza en muchos otros aspectos de su vida.

También he conocido a instructores que dan sesiones de desarrollo personal, pero que a la misma vez carecen de confianza en sí mismos y son extremadamente intolerantes a las críticas. Otras personas creen que son Gurús, pero en el fondo de sí mismo se sienten completamente diferentes.

La razón principal por la que ves a los demás como seres superiores a ti, es que estás demasiado obsesionada con tus propios defectos, hasta tal punto que nunca tienes tiempo para darte cuenta de sus defectos.

No te estoy pidiendo que seas crítica o empieces a buscar los defectos de los demás, sólo estoy pidiendo que seas justa. Si vas a buscar tus propios defectos, entonces también debes recordar que estás tratando con seres humanos que tienen defectos.

La próxima vez que te sientas inferior o ansiosa cuando estás rodeada de gente, recuerda que ellos son seres humanos normales que tienen defectos que pueden no ser evidentes para ti.

Sigue haciendo esto y comenzarás a ver el mundo real en vez del mundo imaginario en el cual estás viviendo actualmente.

Estar consciente de ti mismo

¿A veces sientes que todo el mundo te está mirando?

¿Entras en pánico cuando cometes errores?

¿Temes las interacciones sociales, especialmente cuando hay personas desconocidas alrededor?

Si tus respuestas fueron sí, entonces tienes un problema de excesiva consciencia de ti mismo.

Estar consciente de uno mismo no es lo mismo que la vida consciente, mientras que el primero es un trastorno personal que debe ser tratado, la segunda es una forma de vida que te ayuda a tomar conciencia de tus acciones, emociones y decisiones.

Estar consciente de uno mismo puede resultar en aislamiento social, timidez y en no tener amigos.

Afortunadamente lidiar con conciencia de uno mismo no es difícil en absoluto, en las próximas líneas voy a explicar cómo se pueden eliminar los sentimientos de conciencia de uno mismo por completo en pocas semanas:

Superación de la conciencia de sí mismo

Conciencia de sí mismo es causada por dos creencias principales:

- La primera es creer que la gente te está mirando y se concentra en ti
- La segunda es creer que es vergonzoso cometer errores

La manera más rápida de superar el ser consciente de uno mismo en exceso es demostrarle a tu mente que nadie te está mirando y corregir tus creencias acerca de cometer errores.

Por medio de investigaciones, se agrupó un conjunto de personas y se les pidió usar ropa con dibujos divertidos, luego fueron llevados a una sala donde los observadores, que no sabían nada acerca de los dibujos, comenzaron a notar su comportamiento. Los resultados mostraron que la mayoría de los observadores no se

dieron cuenta de los dibujos en las camisetas; esto significa:

- Las personas no le prestan atención a lo que estás haciendo
- Incluso si tienes algo que debería llamar la atención de la gente, como una mancha en tu camisa, la mayoría de ellos no lo notará.
- Cuando te tropiezas, pronuncias una palabra incorrectamente o cometes un error, la mayoría de la gente lo ignorará a menos que llames su atención sobre ello.
- Nadie te está mirando!

Nadie está mirando, sólo echa un vistazo

Cada vez que sientas que la gente te está mirando, busca detenerte un momento y voltea para ver si alguien te está mirando realmente. Por supuesto, no debes dejar que la gente se dé cuenta de que estás haciendo esto para observarlos, sino simplemente deja que parezca que estás buscando a otra amiga a tu alrededor. Cuanto más haces esto, más descubrirás que nadie te está mirando y más temprano que tarde desaparecerá esta creencia falsa.

Como ya he dicho antes muchas veces, las creencias se debilitan cuando son desafiadas, cada vez que eches un vistazo a tu alrededor y descubres que nadie te está mirando, estarás desafiando esta creencia directamente. No tardarás más de unas pocas semanas antes de que esta creencia se haga muy débil y desaparecerá por sí sola.

Ten en cuenta que a veces puedes encontrar a alguien que realmente te está mirando. No fijas la vista en él, sólo mira hacia otro lado y después de unos minutos echa otro vistazo y encontrarás que está mirando en otra dirección. Esa persona simplemente estaba dejando su mirada a la deriva y no estaba pensando en nada relacionado contigo.

Quiero que hagas este ejercicio precisamente en los lugares que más temes. Por ejemplo, si no puedes comer delante de los demás en el cafetín o una feria de comida, debes ir para allá más de una vez y empezar a darte cuenta de lo que otras personas están mirando, y te sorprenderás al ver que todo el mundo se está concentrando en su propia comida y no en ti.

Conciencia de uno mismo es uno de los trastornos de personalidad más fáciles de

desechar si te adhieres al procedimiento anterior.

Cometer errores

Cuando éramos pequeños, nuestros padres solían regañarnos cuando cometíamos errores. Como éramos demasiado jóvenes para entender lo que estaba mal, algunos de nosotros empezamos a creer que es vergonzoso y malo cometer un error.

Después de todo, si el padre no paraba de gritar por cada error cometido, el niño empieza a creer que cometer errores es algo inaceptable o incluso vergonzoso.

A medida que crecimos, nos olvidamos de nuestra infancia, pero nuestras creencias con respecto a cometer errores se quedaron allí. Un gran porcentaje de las personas se sienten avergonzadas si por error:

- Pronuncian mal una palabra
- Tropezaron al caminar
- Hiciste algo ridículo
- Diste una respuesta incorrecta
- Se te cayó algo en el suelo o sobre una mesa
- Se te olvidó el nombre de alguien
- No pudiste hacer una cosa determinada en presencia de una audiencia

Ahora, el problema con creencias así es que con cada nuevo error se reduce la confianza de una persona en sí misma. Después de todo, si cometer errores te hace menos digno, entonces cada error disminuirá tu confianza en ti mismos un poco más.

Por eso te he dicho que nacimos con autoconfianza, pero hemos adquirido hábitos que nos han enseñado a ser menos confiados. Cada error te hará cuestionar tu autoestima y te dejará pensar mal de sí mismo, provocando un ciclo de pensamientos negativos que erosionan tu confianza en ti mismo.

Ahora, ¿qué pasa si cometes uno o dos errores al día? ¿Pocos meses después no serán suficientes para erosionar toda la confianza que tienes? Por supuesto, serán más que suficientes.

Ahora es el momento de deshacerte de las creencias falsas que tienes sobre cometer

errores.

Modelos a seguir

Lo que se quiere decir aquí con modelos a seguir se refiere a los presidentes, celebridades y personajes famosos que aparecen en la televisión.

No estoy diciendo que George Bush es un modelo a seguir, pero él es un buen ejemplo de una persona famosa. Aquellas personas que ves todos los días en la televisión se equivocan, pronuncian mal las palabras y a veces hacen el ridículo.

Quiero que te concentres en tu celebridad favorita durante una entrevista y cuentes los errores que él/ella comete. Te sorprenderás al descubrir que cuando te concentras en sus errores, encontrarás que cometen muchos!

Pero la pregunta es, ¿por qué nadie se da cuenta de los errores de las personas a menos que se concentra en ellos? y ¿Por qué la gente se da cuenta de tus errores rápidamente sin hacer ningún esfuerzo?

La respuesta es muy simple, es tu reacción ante el error que hace que la gente se dé cuenta o lo olvide pronto.

Nuestras mentes reciben miles de millones de bits de información por segundo, y sólo los más importantes se almacenan mientras que los menos importantes son olvidados.

Si alguien se tropezó mientras caminaba por la calle, tu mente olvidará lo que pasó rápidamente a menos que la persona entre en pánico, se ruborice y atraiga la atención de la gente.

Si cometes un error y luego sigues tu camino como si nada hubiera pasado, la gente no se dará cuenta de la equivocación o se olvidará de ella rápidamente; pero si te ruborizas, te disculpas por ser torpe y te enfocas en el error, atraerás su atención y lo recordarán!

En resumen, todos los seres humanos cometen errores, incluyendo los famosos, pero sólo recordamos los errores de los que llaman la atención sobre ellos.

Cometer errores es una parte normal de ser humano, hay un dicho que me gusta acerca de cometer errores, dice así: “Si no cometes errores entonces eres un súper

humano y si cometes errores entonces eres un ser humano!”

Así que en este punto estoy segura de que estás convencida de que está bien cometer errores, pero las antiguas creencias acerca de cometer errores todavía pueden dar lugar a sentirte avergonzada la próxima vez que cometes un error, y es por eso que debemos trabajar para cambiar esta creencia haciendo lo siguiente:

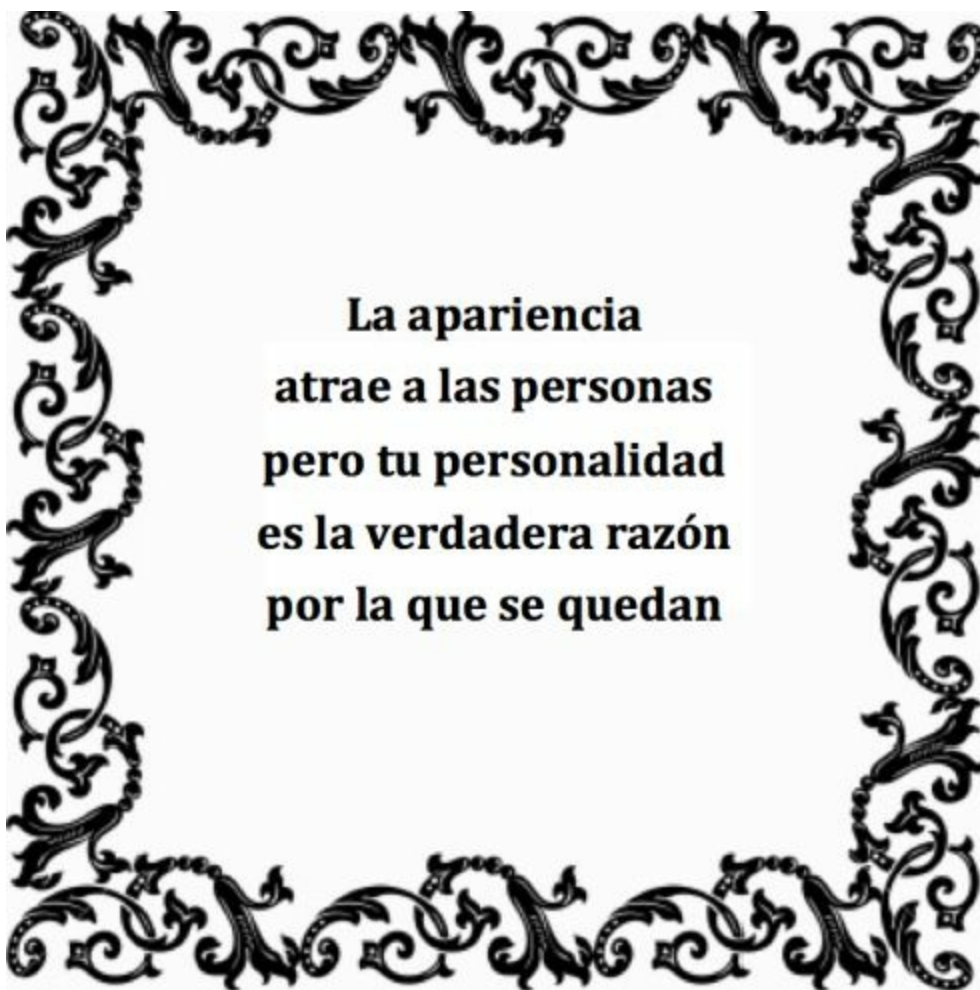
- Tan pronto cometes un error recuerda que es completamente normal equivocarse
- No hagas un escándalo por el error o pedir disculpas, sólo sigue avanzando
- A medida que sigues haciendo eso, te resultará más natural cometer errores más adelante y no sentirás nada cuando ocurren.

[Entonces, ¿qué sigue?](#)

En esta lección hemos examinado las creencias falsas y los métodos que se pueden utilizar para deshacerse de ellas. En la próxima lección vamos a hablar de uno de los temas más importantes en el campo de la autoestima... como te ves a ti misma (autoimagen).

Hasta pronto!

Lección 5: Autoimagen - Cómo verte mejor y creértelo



¿Cómo crees que te ves?

Hoy exploraremos uno de los pilares más importantes de autoconfianza, la imagen que tienes de ti mismo. La autoimagen tiene muchas definiciones, pero en líneas generales es como te ves a ti mismo y tu apariencia.

Pobre autoimagen afecta dramáticamente la confianza en ti misma y evita que la persona experimente todo su potencial de autoestima mientras que una buena autoimagen ayuda a la persona a sentirse bien consigo misma y hace que se sienta más segura.

Pobre Autoimagen

Una de las razones principales por la que las personas carecen de autoestima es que tienen una pobre imagen de sí mismas. Tu autoimagen mental es la imagen que tienes de ti mismo en tu mente o es cómo piensas acerca de tu apariencia.

La imagen de uno mismo no se limita solo a la apariencia física, sino que también se extiende para incluir las creencias que tienes sobre ti mismo; pero dado que esas creencias fueron cubiertas detalladamente en otras lecciones, esta lección estará centrada únicamente en la parte de la autoimagen que está relacionada con tu aspecto físico.

Tal como he dicho antes, la confianza en uno mismo se divide en campos; algunas personas se sienten seguras durante toda su vida en diferentes campos, pero a causa de tener una pobre autoimagen, no se sienten cómodos durante las interacciones sociales, por lo tanto, creen que carecen de confianza en sí mismos.

Como he mencionado antes, algunas personas piensan que la autoconfianza se trata de ser capaz de manejar situaciones sociales cómodamente sin sentir ansiedad. Nos educaron para creer que personas seguras de sí mismas son aquellas que saben cómo hablar y abordar desconocidos, es por eso que los problemas de autoimagen es una de las causas más populares por la falta de autoconfianza y pobre autoestima.

Uno de los elementos clave del éxito para desarrollar confianza en ti mismo es saber si tu autoimagen está afectando tus niveles de confianza o no. A continuación hay algunas preguntas que puedes preguntarte para saber si tu imagen personal es la razón por la que te sientes inadecuado o no:

¿Te sientes incómodo cuando estás con gente guapa?

¿Crees que tu apariencia está por debajo del promedio?

¿Relacionas el rechazo que recibes con tu apariencia?

¿Crees que necesitas ser más atractiva para sentir confianza en ti misma?

¿Está insatisfecho con tu aspecto y preocupado por tu apariencia la mayor parte del tiempo?

Las personas normales que no tienen ningún problema de imagen personal pueden contestar una o dos preguntas con un sí, pero una persona con un problema de autoimagen dirá que sí a todas las preguntas.

¿Qué tan importante es tu apariencia?

Si bien lo crees o no, una parte muy importante de tu autoconfianza depende de la forma que percibes tu apariencia física. A pesar de que el grado de dependencia puede variar de una persona a otra, aún así, para la mayoría de la gente la apariencia representa una parte significativa de su opinión sobre sí misma.

¿Por qué crees que te sientes más segura cuando usas ropa nueva?

Simplemente porque te hace ver mejor, por lo tanto, afecta positivamente tu imagen personal.

Algunas personas pueden tratar de negar este hecho diciendo que la apariencia no lo es todo y que no se puede juzgar un libro por su portada, pero la verdad es que la mente subconsciente juzga a las personas en base a su apariencia porque fue programada para hacerlo.

La razón por la que la apariencia llegó a ser tan importante es por la programación continua que nuestras mentes están recibiendo de los medios de comunicación que siempre retrata a los héroes como personas apuestas, como si no puede haber un héroe de apariencia promedio. ¿Alguna vez has visto una estrella de cine que no es buenmozo? Tal vez ha ocurrido una o dos veces, pero por cada 100 estrellas de cine encuentras 99 que son guapos y uno con apariencia promedio.

Por otro lado, siempre encontrarás que los criminales, los tipos malos y los malvados también son elegidos en base a su aspecto, como si el rostro de la persona

es lo que puede determinar si es una persona buena o una mala.

Modelos súper delgadas que ahora aparecen por todas partes, desde los anuncios de televisión hasta las portadas de revistas, han establecido estándares de belleza muy altos para chicas de aspecto normal que empezaron a creer que no son atractivas. Las comparaciones que siempre hacemos entre las estrellas de cine y nuestra apariencia es la mayor fuente de dudas de autoimagen que tenemos sobre nuestra apariencia.

Incluso los juguetes son fabricados para introducir creencias en la mente de los niños. Barbie, que es la muñeca más famosa, tiene un cuerpo delgado que programa las mentes de las niñas que juegan con ella que así es como se deben ver. Los juguetes de los niños no son mejores, es muy difícil encontrar una figura de acción que no tiene los hombros anchos y músculos grandes.

Difícilmente encontrarás una figura de acción que tiene la barriga grande, a menos que sea el tipo malo que debe ser golpeado!!! En resumen, estos mensajes que nos llegan a través de diferentes medios nos han programado para creer que, o bien debemos vernos bien o terminar de último.

El resultado es que la gente aprendió a compararse con estos modelos de belleza a seguir hasta tal punto que si alguien encuentra que se ve diferente a las estrellas de cine que vio en la televisión se siente mal y piensa que no es atractivo.

Te puedes estar preguntando cómo una persona muy exitosa puede carecer de confianza en sí misma. La respuesta es simple, ella se sentirá segura siempre y cuando está haciendo algo que no requiere que su imagen esté involucrada. Por ejemplo, puede hacer muy bien su trabajo y estar muy segura de sí misma al practicar deportes, pero cuando se trata de abordar al sexo opuesto podría sentirse incómoda y ansiosa.

La verdad sobre el atractivo y la belleza (Lo que no te enseñan en las películas)

Hay ciertos hechos que la mayoría de las personas que tienen una imagen pobre de sí misma no saben, y ésta es una de las razones por las que tienen una pobre autoimagen.

Aquí están:

Hecho #1: Los estándares de belleza no son universales: A pesar de que los medios de comunicación están tratando de promover las normas universales de belleza (para vender sus productos de belleza y cosméticos), aún así, cada uno de nosotros tiene sus propios estándares de belleza que están basadas en nuestras experiencias de vida.

En mi libro, *Cómo enamorar a alguien*, explico cómo las personas se enamoran de aquellos que se parecen a su padre o madre. Por ejemplo, un hombre puede considerar a una mujer que se parece a su madre (cuando era joven) realmente atractiva sin comprender conscientemente que se parece a ella.

Por otro lado, uno de sus amigos le puede parecer que la mujer no es atractiva. Estoy segura de que has experimentado esto antes, que has pensado que alguien es realmente atractiva y entonces uno de tus amigos te dice que tu gusto es horrible.

La belleza está en el ojo del observador!! Si una chica tiene un gerente terrible que la trata mal, lo más probable es que cualquier persona que conoce que se parece a él le parecerá desagradable, incluso si le parece atractivo a otras personas.

Entonces, aunque la mayoría de la gente puede estar de acuerdo en que una estrella de Hollywood es atractiva, cada una de ellas tendrá sus propios criterios de belleza que determina si una persona es atractiva o no, y cada una de ellas considerará el nivel de atractivo de la estrella de cine distinta a los demás.

Hecho #2: Barbie moriría de desnutrición si realmente existiera: Afiches de revistas, anuncios de televisión y todos los que trabajan en la industria de la belleza tienen un objetivo común, vender más productos!!!

Con el fin de lograr sus objetivos tenían que establecer metas imposibles de alcanzar para que puedan asegurarse de que sus productos van a ser vendidos a lo largo de la vida de las personas. Una investigación se realizó para determinar cómo sería la salud de Barbie si realmente hubiese existido, y se encontró que su cuerpo no podría contener sus órganos y que moriría a una temprana edad debido a graves problemas de salud.

Esto significa que las personas están promoviendo mentiras y te obligan a creerlas solo para vender sus productos. Lamentablemente, quien termina lastimada es la persona que tiene una mala imagen de sí misma y que se siente mal por su aspecto.

Hecho #3: Modelos delgadas y el estereotipo del héroe representan menos del 1% de la población. Las modelos que aparecen en portadas de revistas y los hombres de espalda ancha que ves en las películas se ven así por su composición genética, y este tipo de composición genética representa menos del 1% de la población.

Entonces, ¿qué significa esto? Esto significa que ni tú, ni el chico que te gusta, o la persona arrogante que conoces se ven como las estrellas de cine y modelos delgadas.

Una vez más, quiero que enciendas la parte crítica en tu mente y empieces a examinar a las personas que estás tratando, incluyendo quienes crees que son hermosas. Quedarás sorprendida al encontrar que incluso aquellos esas personas hermosas tienen defectos notables, como una nariz un poco grande o celulitis en las piernas.

Nunca antes te habías dado cuenta de estos defectos por la propaganda que rodea a esas personas y debido a la presión grupal. Después de todo, si tus amigos siguen diciendo que una persona en particular es hermosa y otros siguen diciendo que es increíble, entonces no podrás ver su aspecto real, sino solo verás un reflejo de tus creencias acerca de él o ella.

En cuanto te deshagas de estas creencias y empiezas a mirar a la gente sin tener prejuicios hacia tus creencias, descubrirás que al igual que tú, no se ven como estrellas de cine!!!

Por supuesto, encontrarás gente hermosa, pero incluso esos seres hermosos no serán perfectos.

¿Por qué tenerles miedo o sentirte ansioso cuando estás con ellos? Esas personas podrían estar preocupadas por su apariencia tanto como tú, pero porque has aprendido a concentrarte en tus defectos, nunca te habías dado cuenta de que son seres humanos normales que también tienen defectos.

La próxima vez que veas una de las personas que consideras hermosa, compáralo con Brad Pitt si es un hombre o compárala con Megan Fox si es una mujer y entenderás lo que quiero decir.

Hecho #4: Muchas personas hermosas no están contentas con su apariencia: Muchas modelos famosas creen que son regulares y que no son tan atractivas. Carol Alt fue una de las que hizo esta confesión y dejó en claro que no todas las modelos se

sienten hermosas.

Esto te puede resultar extraño, pero la explicación es que la persona se percibe a través de su imagen mental y no su apariencia real. Una persona puede creer que es muy atractiva mientras que su apariencia es ordinaria, solo por la imagen que tiene de sí misma; mientras que una persona puede creer que no es atractivo solo a causa de su pobre autoimagen.

Estoy segura de que conoces a algunas personas que se ven regulares pero creen que su aspecto es espectacular.

Esta es otra razón por la que muchos de aquellos que se someten a cirugías plásticas se sienten igual pocas semanas después de la cirugía. Muchos de ellos se quejan de que el médico no había cambiado nada, cuando en realidad la operación fue perfecta.

Dado que ellos cambiaron su aspecto físico pero no su imagen mental, conservaron sus antiguas creencias acerca de su apariencia y no se sentían más atractivos.

Otra investigación ha encontrado que la mayoría de la gente subestima su apariencia. Esto significa que alguien que se ve bien podría creer que su apariencia es promedio. Así que incluso gente hermosa se preocupa por su apariencia, si logras ver estos hechos te sentirás mejor contigo mismo cuando estás con ellos.

Hecho #5: La apariencia es importante, pero hay otros factores que afectan la primera impresión: Tu postura, tu sonrisa, tu manera de hablar, caminar y comportarte afecta la impresión que la gente se forma de ti.

Como puedes ver en las siguientes líneas, la impresión que la gente se forma de ti se puede cambiar aunque tu apariencia sigue igual.

El atractivo se puede manipular

Lo que debes saber acerca de los niveles de atractivo es que pueden ser manipulados y cambiados.

- Una investigación ha demostrado que las mujeres tienden a considerar que un hombre es más atractivo si ven a otras mujeres que le sonrían. La teoría de prueba social establece que la gente mirará a los demás como guía cuando no están seguros de cómo deben actuar, lo cual sugiere que incluso el atractivo se puede determinar en función de cómo actúan aquellos que están alrededor de nosotros.

- De acuerdo a la programación de la mente subconsciente, si más de una persona te sigue diciendo que una persona determinada es atractiva, el resultado final será que la considerarás atractiva, incluso si ésta no era la idea que tenías al principio. De nuevo, ésta es otra explicación de por qué vemos a algunas personas como omnipotentes y muy atractivas cuando en realidad tienen una apariencia común. La opinión de las personas que nos rodean acerca de alguien altera la forma en que percibimos el atractivo de esa persona en gran medida!
- Si alguien es muy solicitado por los demás, y especialmente por el sexo opuesto, va a parecer atractivo a los demás aunque tenga una apariencia promedio.
- Se encontró que personas con autoconfianza le resultan mucho más atractivas a los demás; utilizar las posturas de confianza del lenguaje corporal que han sido mencionadas anteriormente te hará parecer mucho más atractiva.
- Las mujeres generalmente están atraídas a hombres ingeniosos u hombres que puedan demostrar que pueden adquirir recursos. Por ejemplo, una mujer puede sentirse igualmente atraída por un hombre rico y un hombre ambicioso. Mientras que el primero ya cuenta con los recursos, el segundo da la impresión de que tiene el potencial para adquirir los recursos.
- Además de ambición, inteligencia, persistencia y confianza en uno mismo, puedes aparentar ser mucho más atractivo porque todos son rasgos que indican tu habilidad para adquirir recursos adicionales.
- Otro estudio ha demostrado que sonreír hace que la gente sea mucho más atractiva, una imagen de mujeres diferentes se mostró a algunos hombres y se les pidió que calificaran su atractivo; los resultados mostraron que la misma persona puede ser percibida como más atractiva si se le ha visto sonriendo.
- La ropa afecta la impresión que la gente se forma de ti en gran medida; una de las primeras cosas que la gente nota de ti en los primeros momentos es tu manera de vestir. Si estás usando ropa elegante, esto dejaría que el espectador asuma que eres de alta clase social y considerará que eres más atractiva.

Así que en resumen, tus niveles de atractivo no son constantes y pueden ser cambiados completamente.

Críticas y Pobre Autoimagen

La pregunta importante que debería haber venido a tu mente es:

¿Cómo es posible que mi apariencia sea mejor que el promedio o incluso buenmozo, sin embargo, aún creo que soy totalmente desagradable?

Cuando éramos niños, fuimos criticados diariamente por nuestros maestros, amigos, padres... etc. Por alguna razón algunos de nosotros hemos relacionado estas críticas a nuestro aspecto físico!!

Por ejemplo, si a un chico o una chica le decían constantemente nombres como "fanfarrón" o "tonta" en la escuela, puede crecer creyendo que parece un fanfarrón o una tonta y que nunca logrará dejar una buena primera impresión.

Nuestras mentes se programan con los apodos que nos dice la gente hasta que se convierten en creencias que afectan tanto nuestra imagen personal y nuestra autoestima. La persona que le decían tonta durante su infancia crece creyendo que es una tonta, pero dado que ella se considera una persona normal, no encuentra otra explicación para que le llamen esos nombres excepto que tiene el aspecto de una tonta.

Después de todo, si estás seguro de que no eres tonto, pero te decían tonto en la escuela, entonces tu mente puede tener la creencia de que eres una persona inteligente que parece tonta!

Nuestras mentes han sido diseñadas para llenar los vacíos, y por eso la imagen que vemos en el espejo puede ser en gran medida en base a las conclusiones que hemos hecho anteriormente acerca de nuestro valor propio!! Si crees que eres tonto, entonces el espacio será llenado al verte a ti mismo como si fueses una persona tonta en el espejo.

Por lo tanto, creencias falsas no solo pueden dar forma a las ideas que tenemos sobre nuestras habilidades, sino que también puede hacernos ver una imagen distorsionada de nosotros mismos cuando nos miramos en el espejo!!

Ya he mencionado antes que las personas obtienen aquello en lo que se concentran, esto significa que si piensas que te ves como una tonta, entonces vas a relacionar todos los malos tratos que recibes de la gente con tu aspecto y tendrás pistas sólidas

que apoyan tu teoría!!

Con el fin de solucionar este problema, es necesario que tengas una forma práctica de recoger información que no se ve afectada por tus pensamientos negativos sobre ti mismo.

Para poder sentirte atractiva y dejar de sentir que tu apariencia es inaceptable, primero tienes que deshacerte de las creencias falsas que giran en torno a tu apariencia, haciendo lo siguiente:

Más exposición al espejo: Se encontró que las personas que estaban más expuestas a los espejos tenían una autoestima más alta que aquellas que no. La razón principal por la que esto ocurrió, es que esas personas empezaron a ver su “verdadero yo” en vez de las imágenes parcializadas que tenían en sus mentes.

Si tienes un espejo que te hace lucir mejor que otros, entonces sería una gran idea mirarlo más a menudo y hasta llevarlo a tu habitación para aumentar tu exposición al mismo. No esperes que te vas a considerar más atractiva en cuanto veas el espejo, ya que necesitarás un poco de tiempo antes de que puedas ver tu “verdadero yo”.

Olvida la filosofía de “aceptarte como eres”: Arreglar tu imagen de ti mismo es un proceso largo que requiere cambios tanto en tu forma de pensar acerca de tu apariencia y hacer cambios a la forma de tu cuerpo.

Los partidarios de la teoría de aceptarte a ti mismo y amar tu cuerpo te dirán que si no te gusta cómo se ve tu cuerpo debes amarlo, pero ellos no saben que tu mente subconsciente nunca puede aceptar algo que se puede cambiar.

Puedes aceptar la muerte de un familiar porque sabes que no va a volver, pero nunca aceptarás amar tu cuerpo si hay cosas que se pueden cambiar.

Lo primero que debes hacer para realmente aceptar tu apariencia es averiguar si eres responsable de la manera que te ves o si es algo que está fuera de tus manos. Después de todo, antes de aceptar cómo te ves, primero debes saber si tu aspecto no es el resultado de algunos malos hábitos.

Por ejemplo, debes aceptar como se ve tu nariz aunque piensas que es grande, sin embargo ¿cómo es que puedes aceptar una barriga grande mientras que tú eres responsable de ella a causa de tus malos hábitos alimenticios?

¿Cómo puedes ignorar hacer ejercicio, cuidar tu cuerpo y apariencia, y al final venir y decir que quieres aceptar tu aspecto y la forma de tu cuerpo!

Este tipo de aceptación de uno mismo nunca funciona porque la mente subconsciente siempre piensa que está sucediendo algún tipo de engaño, ¿cómo vas a comer hasta que cambia la forma de tu cuerpo, y luego le pides a tu subconsciente que lo acepte?

El primer paso para desarrollar una autoimagen sana es dejar los malos hábitos y cambiar el mal estilo de vida que estás viviendo que resulta en que estés insatisfecho con la forma de tu cuerpo.

Tú eres responsable de tu piel limpia, tu peso, tus ojos hinchados y tu gran barriga. Todos los libros de autoayuda en el mundo nunca te ayudarán a convencer a tu subconsciente de aceptar el resultado de tus malos hábitos.

Esto no se detiene con el cuerpo, incluso el aspecto de tu rostro es muy dependiente de tus hábitos. Si duermes bien, comes bien y vives un estilo de vida saludable, en breve se verá reflejado en tu rostro.

Pregúntale a cualquier experto en belleza y te dirá que hermoso = saludable.

Esto significa que consumir alimentos sanos y vivir un estilo de vida saludable no solo mejorará tu salud, sino que te permitirá alcanzar tu potencial de belleza.

En pocas palabras, tú eres responsable de una gran parte de tu apariencia, y a menos que obres bien en la parte donde eres responsable, será difícil de aceptar la parte en la que no tienes ningún control.

Por otro lado, cuando empiezas a tratarte bien a ti mismo y te cuidas, tu mente subconsciente creará que eres digno de ser atendido y tu autoestima aumentará.

Comienza ahora a escribir las metas sobre cambiar tus hábitos poco saludables que están afectando tu apariencia, de lo contrario, no serás capaz de aceptarte a ti mismo.

Recolectar pistas positivas:

1. Visita la [sección de lenguaje corporal](#) en [2KnowMySelf](#) y asegúrate de que sabes cómo interpretar las emociones de la gente. En breve, comenzarás a descubrir que algunas personas te admiran, otros te respetan y algunos te consideran atractiva. Por supuesto, sabrás todo esto mediante el lenguaje corporal

2. Cada vez que encuentres una señal positiva de atracción, anótalo en tu diario de autoestima que creaste anteriormente.

A medida que sigues recolectando evidencia positiva y la anotas, tu mente subconsciente comenzará a creer que no te ves raro y que solo tenías creencias falsas acerca de tu apariencia.

No te preocupes por no encontrar señales positivas, como dije antes, cada persona tiene sus propios estándares de belleza y para cada persona existente habrá algunas personas que les guste su apariencia.

Cargar la imagen correcta: Las personas que tienen un problema de autoimagen creen que su apariencia es diferente de lo que realmente son. Antes de encontrarse con una situación, recuerdan la imagen que tienen de sí misma en sus mentes y luego se sienten ansiosas alrededor de los demás.

Como he dicho antes, esta imagen podría ser modificada inconscientemente para incluir una nariz muy grande, orejas grandes o más acné que la persona realmente tiene.

A fin de evitar que esta imagen falsa mortifique tu mente, debes cargar la correcta intencionalmente antes de encontrarte con situaciones sociales hasta que el proceso de carga se vuelve natural.

Antes de ir a una entrevista de trabajo, una reunión importante o una situación que te hace sentir ansiosa, asegúrate de pasar algún tiempo delante del espejo para que te resulte fácil recordar tu aspecto verdadero cuando te encuentras con esa situación.

Al hacerlo, no solo te sentirás más cómoda durante esa situación, sino que también debilitarás la imagen falsa que está almacenada en tu mente.

La ropa es considerada como una extensión de tu cuerpo: ¿Por qué crees que te sientes bien cuando compras ropa nueva? ¿Por qué a veces llevas algo puesto y te sientes seguro, y tan solo un día después te pones otra cosa y te sientes inseguro?

Tu mente considera la ropa como una extensión de tu cuerpo. Si piensas que eres muy delgado, entonces usar algo que te hace ver más grande te permitirá sentirte más cómodo con tu apariencia.

Esto nos conduce a una de las prácticas incorrectas frecuentemente utilizadas por la

gente que resulta en empeorar su problema de autoimagen: y es seguir la moda ciegamente.

Seguir las últimas tendencias de moda no es malo, pero si una de estas tendencias afecta tu imagen corporal entonces es mejor evitarla.

Solo escoge ropa que llena los vacíos en tu imagen corporal y no los que los traen a la superficie. Cuanto menos te obsesiones con tu imagen personal y apariencia, te sentirás más cómodo con la gente y te sentirás más seguro de ti mismo.

Verse fea en las fotos

Tu autoimagen es la imagen que tienes de ti misma en tu mente. Algunas personas tienen problemas de autoimagen, porque creen que son menos bellas de lo que realmente son, e incluso pueden creer que son feas mientras que no lo son.

Pobre autoimagen resulta en ansiedad en torno a las personas, especialmente personas hermosas, mal humor cada vez que algo le recuerda a la persona de su apariencia, baja autoestima e incluso depresión.

Como ya he dicho muchas veces antes, proporcionar pruebas incorrectas a tu mente subconsciente con el paso del tiempo puede hacer que crea en algo que no es cierto, y esto es exactamente lo que ocurre con personas que no son fotogénicas y que no se ven bien en las fotos.

Cuando les dices a esas personas que son bien parecidas, suelen responder diciendo que todo el mundo les dijo que no se ven bien en las fotos.

Después de todo, esto podría parecer como una fuerte evidencia externa que apoya la teoría de verse fea, ¿no?

¿Sabías que la gente no aparece con su aspecto real en las fotografías? La cámara toma imágenes en 2D y omite muchas de las características reales de tu rostro en 3D. Esto significa que la persona que aparece en la foto se ve diferente a cómo se ve en realidad.

Algunas personas se ven bien en 2D y algunas personas se ven mucho mejor de lo que realmente son.

¿No te has encontrado con personas que salen muy bien en las fotos pero se ven

ordinarias en la vida real?

Nuestras mentes fueron diseñadas para llenar los espacios y es por eso que a veces pensamos que una persona es uno de nuestros amigos al verle desde lejos, y luego, cuando nos acercamos descubrimos que es otra persona. Debido a la forma de funcionamiento de tu mente, podrías creer que tus fotos realmente se parecen a ti, cuando en realidad, tu mente acaba de llenar el espacio y te hizo pensar que te ves así.

La pregunta que debes hacer es, ¿cómo me veo como en los espejos?

Si te ves bien en los espejos y mal en las fotos, entonces eres una persona 3D!! Y puesto que nuestros ojos ven a la gente en 3D, entonces la gente ve tu imagen como es en el espejo en vez de la que se ve en las fotos. En pocas palabras, la gente ve cómo eres realmente cuando se encuentran contigo en vez de ver tu imagen en 2D que solo aparece en las fotografías.

Para poner fin a que estas fotos proporcionen pistas falsas a tu mente, la próxima vez que ves una foto de ti que no se ve bien, recuerda que algunas personas se ven bien en 2D, mientras que otras no.

Por otra parte, las personas que creen que no son atractivas inconscientemente cambian su expresión facial frente a la cámara a fin de parecer menos atractivas! Al igual que la profecía auto-realizada te puede obligar a recolectar pruebas sobre una creencia falsa, una idea falsa acerca de tu apariencia sin querer te dejará luciendo poco atractiva en fotos por tu expresión facial!

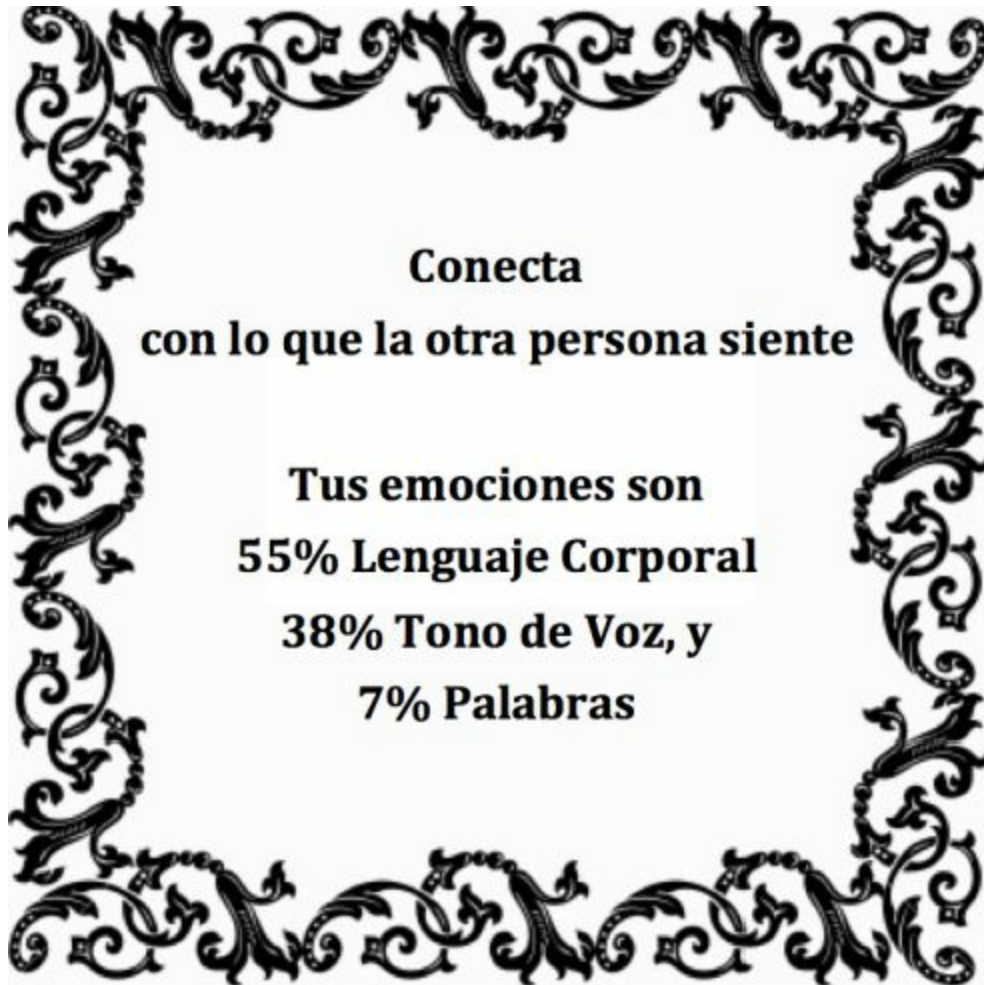
Y ahora ¿qué sigue?

La siguiente lección es una de las lecciones más interesantes en este curso. Tendrá que ver sobre el aprendizaje de cómo saber si le gustas a alguien o si alguien está interesado en ti. Puedes estar preguntando, ¿qué tiene que ver eso con la autoconfianza o la autoestima?

¿Recuerdas cuando te pedí que recolectaras evidencia correcta para sentirte seguro? La próxima lección te mostrará que tienes admiradores y que hay personas a quienes les gustas. Estos resultados se pueden utilizar para llenar tu diario de autoestima y así funcionar como pruebas que pueden hacer que te sientas mejor cuando las leas.

Hasta pronto :)

Lección 6: Cómo reconocer si le gustas a alguien



¿Sabes a quién le gustas?

Hoy vamos a ver una lección muy interesante que te enseñará cómo saber si le gustas a alguien!!

A lo largo de tu vida es probable que hayas conocido personas que te consideran interesante o hasta personas a quienes les has gustado, pero porque has estado preocupada por tus defectos, es posible que no te hayas dado cuenta de las señales que esas personas te estaban enviando.

Incluso si sabes acerca de algunas de ellas, aún así hay muchos otros con quienes nunca tuviste la oportunidad de saber acerca de sus sentimientos hacia ti.

El propósito principal de esta lección es enseñarte cómo detectar esas personas que gustan de ti para que puedas anotar evidencia real en tu diario de autoestima.

Empecemos

Por lo general, me toma menos de 30 minutos en un primer encuentro con alguien para determinar si le gusto o no.

Mi reputación ha crecido hasta tal punto que la gente me llama y pregunta si puedo unirlos a ellos para decirles si una persona específica gusta de ellos o no.

Nunca he fallado en predecir que alguien está enamorado de otra persona, a pesar de que he detectado las señales en etapas muy tempranas, incluso antes de que se haya convertido en amor verdadero.

Realmente me molesta cuando veo libros y sitios web famosos que dicen que poner las manos en la cintura es una señal de interés o que tocarse la cara es una señal negativa. En esta lección aprenderás la verdad acerca de las señales de interés del lenguaje corporal y serás capaz de saber quién le gusta a quién con mucha precisión.

Por favor utiliza esta lección sabiamente; ésta no es una lección de citas o algo que debes utilizar para cazar víctimas inocentes, solo debe ser utilizado para recolectar evidencia que puede ayudarte a sentirte más seguro de ti mismo.

Cómo utilizar esta lección

Esta lección definitivamente te ayudará para saber con certeza si le gustas a alguien o no con una precisión del cien por ciento, pero para que esto suceda, es necesario

tomar en cuenta algunos puntos.

Las señales de esta lección son numerosas y, por supuesto, ver una o dos señales no es una indicación de atracción, sin embargo, cuando aparecen cinco o más señales, sin duda algo está pasando.

No saques conclusiones rápidas antes de aprender a detectar todas estas señales para poder obtener resultados correctos. El proceso de detectar aquellos que les gustas es bastante simple, pero requiere algunos días de entrenamiento antes de poder dominarlo.

Algunas señales tienen un peso mucho mayor que otras, por lo que si solo tres de ellas están presentes hay una gran posibilidad de que la persona está enamorada de ti; a lo largo de la lección te informaré acerca de las señales que tienen un mucho peso al escribir “Mucho Peso” al lado del título.

La distancia privada (Mucho Peso)

Cada uno de nosotros tiene un círculo en torno a él o ella denominado distancia privada. Si alguien pasa adentro de nuestra distancia privada podemos sentirnos inquietos, incómodos y tensos. A menos que realmente nos sintamos cómodos estando al lado de esa persona, rápidamente daremos un paso atrás para sacar a esa persona de nuestra distancia privada.

¿Sabes por qué la gente se siente incómoda dentro de ascensores? Porque sus distancias privadas coinciden mientras que apenas se conocen.

Puedes haber notado que amigos cercanos siempre mantienen una pequeña distancia entre ellos, puedo detectar fácilmente a amigos cercanos con solo observar la distancia privada entre ellos. Los amigos cercanos suelen estar de pie y sentarse muy cerca el uno del otro hasta tal punto que sus hombros o piernas pueden estar tocando.

Cuando a alguien le gusta otra persona, inconscientemente querrá acercarse a él o ella, por lo que se reduce la distancia privada entre él(ella) y la otra persona.

Si todos están sentados, la persona podría tratar de cambiar su silla para sentarse más cerca de ti. De nuevo, esto es considerado como una señal que muestra que él(ella) quiere acercarse a ti; sin embargo, lo que hace después de sentarse en la silla nueva es lo que debes observar. Si la persona inclina su cuerpo hacia ti o si se

mueve en la silla para acercarse a ti, entonces asegúrate de que trataba de reducir la distancia privada entre ustedes dos.

La Orientación

En el lenguaje corporal, la orientación adecuada es una señal de interés. Orientación significa estar de pie paralelo a la persona con quien estás hablando para que tus hombros estén paralelos a sus hombros.

Si la persona con quien estás hablando no tiene la orientación correcta, entonces esto no tiene ningún significado salvo que quiere irse. Claro, querer irse no significa que no le gustas, puede significar que está apurado o que tiene cosas importantes que hacer.

Orientación adecuada es una de las señales principales de la atracción, simplemente porque la persona que gusta de ti querrá estar más contigo. Si estuvieras parada en un grupo, entonces será imposible que cada persona se oriente con todos los demás, ya que cada persona solo puede encarar a un máximo de dos personas, pero si alguien te quiere, ignorará el resto del grupo e inconscientemente orientará su cuerpo hacia ti.

Incluso si no estás de pie con la persona o incluso si está parada con otras personas a pocos metros de distancia, aún así empezará a orientarse en tu dirección si le gustas.

La razón por la que no he escrito “Mucho Peso” al lado de esta señal es porque si alguien está interesado en hablar contigo por cualquier otra razón todavía mantendrá la orientación adecuada. Por ejemplo, si le estás hablando acerca de un tema interesante, el hecho que mantiene la orientación sucederá de manera natural, incluso si no le gustas.

¿Está realmente interesado en escucharte? (Mucho Peso)

Hoy en día, muchas personas tratan de fingir interés en un tema, ya sea asintiendo continuamente con la cabeza o actuando como si te estuvieran escuchando mientras que no lo hacen.

Si alguien está interesada en escucharte, se inclina hacia adelante con su cuerpo hacia ti, su cabeza estará ligeramente inclinada y puede posar su cabeza en las

manos.

Una persona puede adoptar este gesto si estás hablando de un tema interesante, pero si alguien lo sigue adoptando mientras te está escuchando, incluso si estás hablando de ti misma, entonces puedes tener la certeza de que está interesado en ti.

No quiero decirte que dependas solamente de esta señal por el bien de la precisión, pero sabemos que es una de las señales más fuertes que pueden indicar si una persona está interesada en ti o no.

Evaluación Positiva (Mucho Peso)

En el lenguaje corporal, cuando ves algo que te gusta, generalmente adoptas un gesto llamado la evaluación positiva de la situación, la cual es representada al tocar una de tus cejas con los dedos o ajustar tus anteojos en su lugar con uno de tus dedos.

Sé que te estás preguntando ¿qué tiene que ver el colocar tus anteojos en su lugar con ver algo que te gusta?

Sencillamente, tu mente subconsciente cree que ajustar tus anteojos va a mejorar tu visión para que puedas ver lo que quieras con más claridad.

Ambos gestos tienen el mismo significado. Entonces, ¿qué tiene que ver todo esto con saber si le gustas alguien o no?

Sencillamente, si alguien realiza alguno de estos gestos al verte, esto podría ser un indicio de que le gustas.

Evaluación Negativa

Las evaluaciones negativas son lo opuesto de evaluaciones positivas, la gente adopta este gesto cuando ven o escuchan algo que no les gusta. El gesto está representado por tocarse la nariz de alguna manera con las manos o los dedos.

Entonces, ¿¿qué tiene que ver esto con saber si le gustas alguien o no??

Supongamos que alguien hizo el gesto justo al:

- Saber que estás interesado en otra persona
- Saber que no estarás durante las próximas semanas
- Decirle que alguien te propuso matrimonio

Si la persona considera que alguna de estas frases es algo malo, entonces tienes la certeza de que le gustas.

Jugar con su cabello, jalar su camiseta (Mucho Peso)

Una de las señales de las que más se habla en Internet es cuando una mujer sacude la cabeza para echar su cabello hacia atrás o apartarlo de su cara cuando ve a alguien interesante. Esta señal es absolutamente cierta y es una de las señales más poderosas que puedes detectar para saber si alguien te quiere.

En realidad, si le gustas tanto a una chica, ella podría seguir haciendo esto con su cabello de vez en cuando y mientras ella está parada cerca de ti. La presencia de la acción de múltiples sacudidas de cabello por sí sola es un poderoso indicador de que le gustas a esta chica, o al menos está muy interesada en ti.

Entonces, ¿cuál es la relación entre querer a alguien y jugar con el cabello?

Algunos psicólogos que apoyan la hipótesis de que el amor no ocurre a menos que exista algún tipo de atracción física, creen que esta sacudida de cabello es un movimiento inconsciente realizado por la mujer para revelar un poco de su piel oculta a la persona que le interesa. Aunque yo pienso que hay algunos casos en los que puede suceder el amor sin atracción física, todavía me parece que su razonamiento es muy lógico y altamente aceptable.

Otro gesto muy importante que demuestra si alguien se preocupa por su apariencia frente a ti o no es jalar de su camiseta justo en la parte inferior precisamente antes de acercarse a ti. Tanto hombres como mujeres hacen este movimiento para estirar sus camisetas para verse acicalado delante de los demás.

Señalarte con los dedos de sus pies (Mucho Peso)

Cuando vemos a alguien que nos gusta, inconscientemente le señalamos con nuestros dedos de los pies.

En este caso, la mente subconsciente cree que cuando los dedos de los pies están apuntando hacia una dirección determinada te alistará para avanzar en esa dirección.

¿Cuánto tiempo dura su sonrisa?

Muchas personas son agradables, tratarán de sonreír para fingir que están felices de

verte, pero se encontró que las sonrisas que muestran interés duran unos segundos más, incluso después de que la persona mira hacia otro lado.

Examina la sonrisa de una persona justo después de voltearse o pídele a un amigo que lo haga por ti y así sabrás si esta persona está interesada en ti o no.

Sonreír sin razón

Por lo general, sonreímos cuando escuchamos algo interesante o cuando alguien dice algo gracioso, pero cuando estamos interesados en alguien tendemos a sonreír por ninguna razón, hasta tal punto que podemos mantener la sonrisa en la cara mientras la conversación continua.

Mirada prolongada

Contacto visual indica interés, para mantener contacto visual adecuadamente es necesario mirar a la persona alrededor de 70-80% del tiempo, no más y no menos. Se encontró que cuando alguien está interesado en alguien más, esa mirada tiende a ser más larga de lo habitual.

Mirarte después de decir algo gracioso

Si le gustas a alguien, él o ella hará todo lo posible para verte sonreír o reír. Si contó un chiste que te agradó, su estado de ánimo cambiará de repente, será más feliz y tendrá más energía.

Si le gustas a alguien, él o ella hará todo lo posible para hacerte reír, por esta razón siempre te mirará justo después de decir algo gracioso a fin de comprobar si estás riendo o no.

Seguirá mirando - Distribución de contacto visual

En general, seguimos distribuyendo nuestro contacto visual en partes iguales entre aquellos con quienes estamos hablando a menos que se considere que alguien es más interesante, por lo que recibe una parte más grande del contacto visual.

Cuando a alguien le gusta otra persona, querrá seguir mirándolo todo el tiempo. Mantén los ojos abiertos para observar las personas que te miran más a ti que a los demás.

Los cambios hormonales (Mucho Peso)

Las emociones no son más que reacciones químicas y cambios hormonales que ocurren en el interior del cuerpo. Atracción o amor no es más que las sensaciones que obtenemos cuando se produce serotonina, dopamina y feniletilamina en nuestro cuerpo, además de otras sustancias químicas.

Cuando estas sustancias químicas son liberadas dentro del cuerpo, algunos cambios se pueden notar en la persona, lo cual indica su presencia. Al aprender cómo detectar estos cambios en alguien, serás capaz de saber si estas hormonas fueron liberadas y así sabrás si le gustas o no.

Ansiedad: La primera sensación que alguien experimenta cuando estas sustancias químicas son liberadas es la ansiedad.

La ansiedad es una de las primeras señales que alguien experimenta al hablar con la persona que le gusta, por lo que hace que la detección temprana de atracción sea mucho más fácil. Contrario a creencias comunes, todas las personas experimentan ansiedad cerca de sus seres queridos, incluso las personas más seguras de sí mismas, debido al poderoso efecto de las hormonas liberadas.

Hiperactividad: La ansiedad puede no durar a lo largo del encuentro completo, especialmente si esa persona es segura de sí misma. Tan pronto se desvanece la ansiedad, permanece la felicidad, lo que resulta en un estado de hiperactividad. La persona llega a estar:

- muy emocionado(a)
- bromea mucho
- inquieto(a)
- muy feliz
- muy enérgica(o)
- altamente motivado(a)
- muy optimista

Identificarse con la persona (Mucho Peso)

"A Sara y a mí no nos gustó la película"

"Qué cómico, los dos odiamos los tomates"

"Somos las únicas personas aquí que les gusta caminar bajo la lluvia"

¿Qué tienen estas frases en común?

Lo que tienen en común es que la persona que habla está tratando de asociarse con otra persona.

Identificarse con una persona es el acto de tratar de encontrar algo común entre los dos.

Presta atención a las personas que se identifican contigo, ya que puede ser una clara señal de que le gustas. □ □

Sr. Frío y Sr. Agradable

Recibo muchos mensajes de correo electrónico de personas que me dicen que están confundidos porque la persona que les gusta lo trata muy bien un día y después lo ignora por completo al día siguiente o hasta lo trata mal.

El trato del Sr. Frío y el Sr. Agradable tiene un solo significado, y es que realmente le gustas a esa persona. Aquí está la explicación:

- Le gustas a una persona, entonces él(ella) intenta tratarte bien y mostrarte que eres especial
- Después de unos días, cuando esta persona no recibe respuesta por parte tuya, siente que ha revelado mucho sobre sus emociones sin recibir una señal positiva de vuelta de tu parte, por lo que decide dar un paso atrás
- Al día siguiente, decide ni siquiera saludarte, solo para demostrar que no le importas
- Más adelante le estás diciendo 'hola' de buena manera para que se anime una vez más para ser agradable, y así sucesivamente

Si alguien te ha tratado muy bien un día y luego te trata mal al día siguiente, entonces hay una gran posibilidad de que le gustas.

Realizar tareas difíciles y que consumen tiempo, por ti

Si le gustas a una persona, ésta no dudará en realizar tareas que consumen tiempo por

ti, incluso si tenía tiempo limitado o incluso si la tarea era difícil para él o ella.

A veces, pedirle ayuda a alguien directamente puede dar lugar a que esté de acuerdo sin tener el deseo de ayudar, pero si le gustas a la persona él o ella siquiera va a esperar hasta que se lo pidas, más bien se ofrecerá a ayudarte tan pronto sienta que lo necesitas.

Nunca se aburre

Si le gustas a alguien, nunca se aburrirá y nunca tratará de irse a menos que realmente tiene que hacerlo.

La persona a quien le gustas siempre buscará una excusa para permanecer por más tiempo, mientras que la persona a quien no le gustas siempre buscará una excusa para irse.

Hacer lo mejor que pueda para impresionarte

Si le gustas a una persona, él o ella hará todo lo posible para impresionarte y para demostrarte que es digno de ser amado. Él seguirá hablando de sus logros y sus buenas cualidades.

Generalmente, cuando nos gusta una persona vamos a querer mostrarle lo mejor de nosotros para impresionarla.

En busca de cualquier excusa para hablar de ti (Mucho Peso)

Cuando a alguien le gusta una persona, por lo general, siente ganas de hablar de esa persona todo el tiempo. Debido a que no querrá que la gente se dé cuenta de sus emociones, intentará encontrar excusas para hablar de él o ella.

Algunas personas se burlan de las personas que aman cuando están ausentes solo para encontrar una excusa para hablar de ellas.

Eres interesante = Eres atractivo físicamente

¿Alguna vez has pasado algún tiempo con alguien y luego descubres que es realmente interesante?

Cuando pasamos tiempo con una persona nueva solemos experimentar ciertas emociones en su presencia. Son estas emociones que experimentamos las que nos permite juzgar si nos gustó o no. Así que en realidad no amamos u odiamos a la

persona, sino más bien amamos u odiamos las emociones que experimentamos mientras que estamos con él o ella.

Cuando alguien dice que odia conducir, esto no significa que odia automóviles, pero podría significar que odia el estrés asociado con estar rodeado de conductores enojados o el aburrimiento de estar en frente del volante durante mucho tiempo.

Decimos que alguien es una persona interesante si hemos experimentado emociones placenteras mientras estamos con él o ella.

Cuando te sientas con alguien que es físicamente atractiva, ciertas hormonas fluirán por tu cuerpo, haciendo que experimentes sentimientos de felicidad, incluso si esa persona no habló en absoluto.

¿Alguna vez has descrito a alguien como interesante aunque no habló durante el encuentro? Son las hormonas de atracción que fueron liberadas las que te hacían sentir bien en su presencia y por eso dijiste que es interesante.

En resumen, la próxima vez que alguien dice que eres interesante, hay una gran posibilidad de que quiere decir que eres físicamente atractiva.

Tú eres la única persona que sabe esto

Una de las señales muy eficaces para saber si le gustas a alguien o no es buscar la frase "Tú eres el único que sabe esto" o "más nadie sabe esto, excepto mi mamá y tú".

Cuando alguien te dice un secreto y luego te dice que eres una de las pocas personas que lo sabe, esto solo significa una cosa, que esta persona está tratando de decirte que eres muy especial, hasta tal punto que eres una de las pocas personas que conoce sus secretos más íntimos.

Rapport se establece automáticamente

¿Alguna vez has notado que amigos cercanos reflejan los movimientos el uno del otro y la manera de hablar? Se encontró que las personas que están familiarizadas entre ellas y que se han conocido por mucho tiempo se reflejen mutuamente de manera automática.

También se encontró que si estás interesado en alguien, reflejarás sus movimientos

sin darte cuenta. Por ejemplo, podrías:

- Reflejar su lenguaje corporal
- Reír de la misma manera que él o ella
- Usar las mismas palabras que él o ella utiliza
- Utilizar el mismo tono de voz

Si encuentras que alguien está estableciendo rapport contigo automáticamente, a pesar de que apenas le conoces, haz de saber que o bien se siente muy cómodo contigo o le gustas.

Encontrarse por casualidad (Mucho Peso)

Ésta es una de las señales muy fuertes que pueden indicar si le gustas a alguien o no. Cuando le gustas a alguien, hará todo lo posible para verte, y como resultado, tratará de predecir los lugares a los que vas para luego seguirte hasta allá.

Conversaciones demoran más de lo esperado

Si le gustas a alguien, hará todo lo posible para pasar la mayor cantidad de tiempo que pueda contigo. Tratará de extender la conversación tanto como le sea posible al iniciar temas nuevos cuando un tema es concluido. □

¿Cuántas veces dice tu nombre?

Es muy probable que la persona a quien le gustas te llame por tu nombre más a menudo que otras personas.

Desarrolla interés en tus pasatiempos

Cuando le gustas a alguien, de pronto empezará a interesarse en todos tus pasatiempos. Si le dices que te gusta dibujar, dirá que es una idea maravillosa y que debes enseñarle a dibujar un día.

¿Cuándo es el próximo encuentro?

Uno de los puntos más importantes que la persona a quien le gustas tendrá en mente es la hora y la fecha de su próximo encuentro. Si no mencionaste nada al respecto, es muy probable que se le ocurra algo para que se vuelvan a ver, así como sugerir ayudarte con tus estudios o trabajo.

Recordar todos los pequeños detalles que mencionas

Si has mencionado la fecha de tu cumpleaños, que era dentro de tres meses, la persona a quien le gustas lo recordará a fin de hacer algo bueno para ti en ese día. Ahora bien, si el mismo tema discutió unos días más tarde, encontrarás que recuerda la fecha exacta que has mencionado. Lo mismo ocurre con todos los demás detalles que son importantes para ti.

Llamar por razones tontas

Trata de ausentarte por unos días o no tener contacto con esa persona y encontrará una excusa para llamarte, aun cuando era una excusa tonta.

La persona a quien le gustas también tratará de encontrar cualquier excusa para verte si estabas ausente por unos días. De pronto estará interesado en lo que haces, en estudiar contigo o ayudarte con tu trabajo.

Alzar las cejas

Cuando alguien le gusta otra persona podría alzar las cejas en el momento que la ve por primera vez. La persona solo hace este gesto si está impresionado por lo que ve.

Este es un micro-gesto y solo dura un segundo o incluso menos, pero un ojo bien entrenado puede darse cuenta fácilmente. Pruébalo en ti mismo primero y luego serás capaz de detectarlo cuando otras personas lo hacen.

Entonces, ¿qué sigue?

Ahora que sabes de todas estas señales serás capaz de recolectar pistas reales que te mostrarán que hay personas a quienes les gustas. Incluso si sabes acerca de una o dos personas a quienes les gustas después de usar estas señales, descubrirás que tienes más admiradores de los que pensabas anteriormente.

En la próxima lección vamos a examinar una de las razones más famosas de la falta de confianza en uno mismo... los sentimientos de inferioridad.

Hasta pronto,

Cuídate.

Lección 7: Complejo de Inferioridad – Identificarlo y Superarlo



¿Te sientes inferior?

¿Cómo estás? Hoy vamos a examinar uno de los problemas más populares que impide que las personas desarrollen confianza en sí mismas y sanen su autoestima: Desarrollar un Complejo de Inferioridad.

Al aprender cómo superas el complejo de inferioridad y aprender cómo lidiar con sentimientos de inferioridad de manera correcta, serás capaz de confiar en ti misma.

Cómo empezó todo

Todos los niños nacen con un sentido de inferioridad. Después de todo, están rodeados de adultos más fuertes, más grandes y con mayor capacidad que puede hacer que cualquier niño crea que es débil.

A medida que el niño crece y enfrenta desafíos en la vida, empieza a desarrollar confianza en sus habilidades y también cree que es capaz. Si por alguna razón el niño no logró enfrentar los desafíos de su vida, podría retener sus sentimientos de inferioridad y acomplejarse.

En este punto debes ser consciente de la diferencia entre los sentimientos de inferioridad y el complejo de inferioridad. Todos experimentamos sentimientos de inferioridad en nuestras vidas y sin la motivación proporcionada por dichos sentimientos, la mayoría de nosotros nunca habría tenido éxito en el logro de cualquier cosa.

- Empiezas a hacer ejercicio cuando sientes que no estás en forma
- Sueñas con ganar más dinero cuando crees que tienes poco
- Empiezas a establecer metas cuando crees que no las has alcanzado

Así que los sentimientos de inferioridad no son malos, incluso pueden ser considerados como una fuerza positiva de motivación. Por el contrario, el complejo de inferioridad es algo que se desarrolla cuando no logras lidiar con los sentimientos de inferioridad.

La persona que se siente inferior sabe que tiene que hacer algo determinado a fin de sentirse normal otra vez, mientras que una persona con complejo de inferioridad cree que no vale nada y que no hay nada que pueda hacer!!

Inferioridad primaria y secundaria

Cuando el hombre que solía sentirse inferior cuando era niño (a causa de sus debilidades percibidas) enfrenta un desafío que no puede cumplir, desarrolla lo que se llama una inferioridad secundaria.

La inferioridad secundaria no es más que un reflejo de la inferioridad ya existente que la persona sufrió cuando era niño.

Si el niño fue criado por padres cariñosos, maestros educados y estuvo rodeado de niños mentalmente sanos iba a aprender a confiar en sus capacidades, tener confianza en sí mismo y superar los sentimientos de inferioridad iniciales.

Lamentablemente, la mayoría de los niños entran en contacto con abusadores, personas emocionalmente inestables, *bullies* y esto resulta en la consolidación de los sentimientos de inferioridad que tiene el niño.

Cuando el niño crece, comienza a sentirse inferior cada vez que hace una comparación desfavorable entre él y alguno de sus amigos.

Los primeros sentimientos de inferioridad se solidifican con lo siguiente:

- Ser burlado, criticado o ser llamado nombres como tonto o estúpido
- Ser descuidado o incluso maltratado por tus cuidadores. Esto hace que el niño concluya que es totalmente sin valor
- Tener un defecto físico determinado y ser objetivo de burlas por ello.
- Ser diferente de los demás y que luego se le diga que debido a esta diferencia no tiene valor, así como discriminación por género o raza.
- Carecer de algo en comparación con sus compañeros y que se piense que esto lo hace menos digno, por ejemplo, estatus social, dinero, etc.

Así que queda claro en base a todos los ejemplos anteriores que ser diferente o carecer de algo no hace que la persona se sienta inferior a menos que la sociedad se lo enseñe.

Si el niño no era tan inteligente, no se habría sentido inferior si su maestro no seguía diciendo que era estúpido.

El mundo en el que vivimos está lleno de gente que no entiende lo delicado que son los sentimientos de los niños, y es por eso que muchos son víctimas del complejo de inferioridad.

¿Cómo superar complejo de inferioridad?

Después de saber de dónde viene la inferioridad, puede que hayas adivinado lo que debes hacer para que puedas superarlo. Si la inferioridad se desarrolla cuando no logras enfrentar los desafíos de la vida, entonces aprender a lidiar con ellos y desarrollar confianza en tus capacidades te liberará del complejo de inferioridad.

Pero antes de hacer esto, tenemos que cuestionar estas creencias profundamente arraigadas de ser inútil e inadecuada que te has formado desde hace mucho tiempo para que podamos deshacernos de ellas.

A continuación hay algunos datos que te ayudarán a debilitar esas creencias y superarlas:

No eres alguien sin valor, ellos están enfermos: La persona abusiva que provocó tu inferioridad es en realidad quien necesitaba tratamiento en ese momento y no tú. La persona muy crítica que te criticaba constantemente

1) o bien se sentía inferior y por eso sus críticas no eran más que el reflejo de su propio diálogo interior; o

2) esa era la forma en que fue criado cuando niña, por lo que simplemente estaba repitiendo lo que ha aprendido.

La persona que te descuidó podría haber estado

1) severamente deprimida; o

2) mentalmente inestable y por eso lo hizo.

En todos los casos, no hay excusa para tratar a una niña de mala manera, excepto que haya problemas personales o de salud mental. En conclusión, no te trataron mal porque eres alguien sin valor, sino que te trataron mal porque te encontraste con gente enferma.

No eres tu pasado: El complejo de inferioridad que sientes ahora es un reflejo de los sentimientos de inferioridad que habías experimentado cuando eras niña. Las

cosas ahora son diferentes!!! Ya no eres esa niña indefensa, eres una persona adulta y fuerte ahora, y no hay razón para sentirse inferior a causa de tu pasado, en resumen, tú no eres tu pasado, pero sí eres alguien diferente ahora!!

Ten cuidado con las máscaras: La gente no se siente inferior todo el tiempo, sino solo se sienten inferiores cuando se encuentran con una comparación desfavorable. Por ejemplo, cualquiera de las siguientes situaciones puede hacerte recordar los sentimientos de inferioridad:

- Reunirte con alguien que es mucho más hermosa que tú
- Ver a alguien conducir un automóvil muy costoso
- Encontrarte entre personas que parecen ser de una clase social más alta

Por ende, inferioridad solo se experimenta después de realizar comparaciones desfavorables, por lo que si encontramos un mecanismo para detener estas comparaciones, entonces seremos capaces de evitar los sentimientos de inferioridad.

Para poner fin a estas comparaciones hay que ser conscientes de las máscaras que usa la gente. La gente usa máscaras todo el tiempo para aparentar estar en la mejor forma posible frente a los demás. Todo el mundo hace lo posible por actuar poderoso y confiado cuando en realidad puede estar experimentando emociones completamente diferentes. Por lo general, en cualquier comparación desfavorable, una de dos cosas va a pasar:

1. O estarás percibiendo una realidad distorsionada y pensarás que una persona completamente normal es mejor que tú. Una persona común y corriente puede estar tan ansiosa como tú, podría parecer superior a ti y te hace creer que eres inferior. Una vez más, tienes que observar a los seres humanos de una manera diferente y recordar que todos tienen defectos de tipos diferentes. El momento que hiciste la comparación no eras consciente de los defectos porque estabas demasiado concentrada en las buenas cualidades de los demás, pero una vez que tomas en cuenta la imagen completa, no te sentirás inferior a ellos.

2. O bien estarás comparando una de tus cualidades a la otra persona en vez de comparar el paquete completo (por ejemplo, comparar tu aspecto sin juzgar el paquete completo) ¿Recuerdas los puntos de fuerza que habías documentado antes?

Debes recordar todos estos puntos cuando te estás comparando con los demás. Toda persona allá afuera es mejor que tú en por lo menos una o dos cosas, por lo que si te comparas a una persona en base a un solo aspecto, perderás la comparación; sobre todo porque tu mente estará parcializada hacia tus propios defectos.

Así que aquí están los pasos prácticos para superar la inferioridad:

1. Aprende a supervisar tus pensamientos para que te des cuenta de las comparaciones
2. Tan pronto encuentres que una comparación está a punto de comenzar, recuerda que tienes muchas otras cualidades adicionales a la que te estás comparando y que la persona que admiras es un ser humano común y corriente que está usando una máscara.

Aprender nuevas habilidades para combatir la inferioridad

A veces nos sentimos inferiores cuando vemos que alguien ha hecho algo que no podemos hacer. ¿Por qué crees que algunas personas se sienten inferiores cuando encuentran a alguien que conduce un automóvil costoso?

Esas personas se sienten inferiores porque recuerdan el hecho de que no tienen la habilidad de hacer tanto dinero como el hombre que conducía el automóvil. Si alguna de esas personas aprendiera cómo hacer dinero o confiar en sus habilidades, entonces no se sentirán inferiores en lo absoluto.

A veces los sentimientos de inferioridad son el resultado directo de nuestra falta de ciertas habilidades, y en este caso, la mejor manera de deshacerse de la inferioridad es aprender las habilidades que nos faltan. Si te sentías inferior porque has visto a alguien haciendo una presentación ante una gran multitud, entonces aprender a hablar con seguridad y realizar presentaciones no solo evitará que te sientas inferior, sino que también te permitirá sentirte orgulloso cada vez que te acuerdas que has aprendido dicha habilidad.

Sí, a veces nos sentimos inferiores a causa de faltas de los demás (así como conocer a personas enfermas), pero en otras ocasiones nos sentimos inferiores a causa de nuestras faltas (como ser perezoso para aprender una habilidad determinada).

Siempre que te sientas inferior debes hacerte esta pregunta: ¿Es mi inferioridad la

consecuencia directa de la falta de una habilidad determinada? Y si has encontrado que la respuesta es sí, entonces debes concentrarte en el desarrollo de esa habilidad y tus sentimientos de inferioridad desaparecerán inmediatamente después de aprenderlo.

Inferioridad y Compensación

Todos los seres humanos tratan de deshacerse de la inferioridad por medio de la compensación. Un hombre que una vez fue muy pobre siempre se convierte en un multimillonario y no un millonario si aprendió a hacer dinero.

El deseo de compensar las debilidades de uno es una fuerza muy poderosa que puede ayudarte a alcanzar muchos de tus objetivos de vida, pero los problemas surgen cuando las personas compensan de manera equivocada.

Aquí están algunos ejemplos de compensación incorrecta para las debilidades de uno mismo:

Tratar de actuar como alguien superior: Algunas personas tratan de compensar sus sentimientos de inferioridad tratando de actuar como alguien superior; el problema con este mecanismo de defensa es que no resuelve el problema, sino solo hace que la persona parezca arrogante a la persona común, e inferior al que es perspicaz.

Compensación en la dirección equivocada: Si alguien estaba acostumbrada a ser intimidada cuando niña y desarrolló un complejo de inferioridad por pensar que es débil, entonces tratará de compensarlo al convertirse en alguien sociable o rica no va a hacer ningún bien. Esta persona debe compensar en la dirección correcta al aprender a ser fuerte y practicando artes marciales. Cuando sienta fuerza una vez más, su complejo de inferioridad desaparecerá.

Así que para hacer el mejor uso de la fuerza motivadora de la compensación, debes hacer lo siguiente:

Compensar en la dirección correcta: Debes entender tus pensamientos y las situaciones que te hacen sentir inferior para que puedas conocer la dirección correcta que debes seguir a fin de compensar

No trates de actuar como alguien superior, porque esta máscara temporal puede hacerte creer que no tienes que hacer esfuerzo alguno o aprender más habilidades y

así evitarás superar tu complejo de inferioridad

Cuando la inferioridad se disfraza en otras formas

A veces una persona puede creer que sufre de complejo de inferioridad porque le falta algo como dinero o fama, pero cuando logra conseguir estas cosas encuentra que todavía se siente inferior.

Si la causa primordial de la inferioridad está relacionada con algo que sucedió en la infancia, como ser intimidado o creer que eras el tonto de la clase, entonces podrías creer siendo adulto que te sientes inferior debido a otras razones.

Es por eso que es muy importante pasar algún tiempo solo pensando en tu pasado y cómo afectó tu autoimagen y tu propio sentido de dignidad.

Al entender las razones reales detrás de los sentimientos de inferioridad, no creerás erróneamente que te sientes inferior a causa de otras razones.

Yo soy único

Cuando éramos niños, nuestros padres siempre nos comparaban con los niños que nos rodeaban.

¿No puedes ser tan cortés como Diego?

¿No sabes ser tan buena como Sara?

Tales declaraciones y frases nos enseñaron el hábito de compararnos con los demás. El error más grande que cometieron nuestros padres en ese momento era no entender que cada niño es único y cada niña es única.

Diego podría haber sido tímido y por eso fue etiquetado como cortés mientras que Sara podría haber estado tratando de complacer a sus padres solo para ganar su atención, así que compararlos con ellos en ese momento fue un gran error.

Cada niño le gusta hacer ciertas cosas y puede sobresalir en ellas; si a un niño le gusta dibujar, entonces no se le puede comparar con un niño que le gusta Lego. El niño al que le gusta dibujar seguramente dibuja mejor que el otro niño y, por tanto, sería un gran error compararlos.

En resumen, cada niño(a) es único(a) y esto es algo que nuestros padres quizás no entendieron en ese momento.

A fin de combatir la inferioridad, debes hacer las cosas que tu padre y/o madre no hicieron cuando eras joven, que son:

- Acordarte que cada persona es única cuando la comparación está a punto de comenzar
- Acordarte de todas tus buenas cualidades cuando te comparas con alguien más

Eso tomará mucho esfuerzo consciente, pero al final, cuando se convierte en un proceso automático valdrá la pena.

Hay un método aún mejor para hacer esto y realmente te recomiendo que lo hagas, aquí está:

Quiero que escribas tus mejores cualidades en un pedazo de papel y guárdalo en tu cartera o bolsillo. La próxima vez que te sientas inferior en comparación con cualquier persona, ve rápidamente a un lugar donde nadie te vea y echa un vistazo rápido al papel.

De esta manera estarás desafiando la comparación que acabas de hacer, fortaleciendo el hecho de que eres único y acordándote de tus mejores habilidades.

En el momento de la comparación, la persona se olvida de todas sus buenas cualidades y solo se acuerda de las que lo ayudan a perder la comparación, por eso esta técnica es uno de los métodos más eficaces para luchar contra la inferioridad.

Cómo deshacerse del complejo de inferioridad (resumen)

Así que para resumir este importante tema en pocas líneas:

Deshacerse del complejo de inferioridad se trata de comprender por qué te sientes inferior. Debes supervisar tus pensamientos y diálogo interior para entender por qué te sientes inferior. Una vez que hayas terminado, encontrarás una de dos cosas, ya sea que necesitas aprender algunas habilidades para sentirte segura de ti misma o que estabas haciendo comparaciones de forma incorrecta.

En el primer caso es necesario desarrollar las habilidades necesarias, mientras que en el segundo caso es necesario aprender a compararte con los demás correctamente.

Aprobación Social

1. ¿Te resulta muy difícil aceptar las críticas, incluso si era una crítica constructiva?

¿Te sientes muy mal cuando alguien te rechaza o le desagrada, incluso si tienes a otras personas que se preocupan por ti?

¿Tratas de complacer a todo el mundo que te rodea a cambio de tu propia felicidad?

¿Eliges la ropa que tiene más probabilidades de ser admirada por la gente que te rodea?

Si tus respuestas fueron sí, entonces lo más probable es que buscas aprobación social. Todos somos seres sociales y todos deberíamos buscar algún tipo de aprobación de nuestros compañeros y amigos, pero cuando la demanda de esta aprobación resulta en hacernos cambiar nuestra forma de hablar, caminar y pensar, entonces nuestra autoestima puede verse severamente afectada.

Las personas que luchan por conseguir aprobación borran sus personalidades completamente a fin de obtener la aprobación de los demás, y el resultado es una profunda sensación de no tener valor. Después de todo, la autoconfianza se trata de conocer quién eres y creer en ti misma; por lo que si no puedes revelar tu 'verdadero yo', entonces nunca serás capaz de confiar en ti misma.

Si tu personalidad y acciones no son más que un reflejo de lo que la gente quiere ver, entonces tu 'verdadero yo' nunca va a existir y no te sentirás digna.

¿Dónde empezó todo?

Muchos padres tratan erróneamente de controlar el comportamiento de sus hijos mediante el "enfoco del niño bueno". Si el niño hizo lo que se le pidió, se convierte en un súper héroe y un niño bueno, pero si hiciera otra cosa, el padre controlador responde con ira, lo amenaza o retira la etiqueta del niño bueno. La pobre criatura entonces no encuentra ninguna otra opción sino elegir entre ser un niño bueno y ser un niño malo.

El problema con este enfoque es que inserta la creencia en la mente del niño que si no cumple con las expectativas de otros no tendrá ningún valor. Años más tarde, cuando este niño crezca, empezará a poner a la gente primero antes que sus propias necesidades, solo para mantener el título de "niño bueno". Por supuesto, el título será diferente según va creciendo pero el concepto seguirá siendo el mismo. Durante años de su vida podría estar luchando por conseguir el título de "buen hombre" o "persona

interesante". A continuación hay algunos ejemplos de lo que este adulto puede hacer para preservar estos títulos:

- Puede seguir la moda ciegamente, incluso si no favorece su apariencia
- Puede comenzar a fumar solo para complacer a sus coetáneos
- Incluso puede sacrificar sus valores por el hecho de ser aceptado por los demás (como mentir, por ejemplo)

Otro gran problema ocurre cuando la persona trata de reprimir sus sentimientos negativos que vienen de no ser él mismo en la presencia de otros, lo cual resulta en un enorme conflicto interno. En mi libro, *La Guía Definitiva para Superar la Depresión, Cambios de Ánimo y Mal Humor*, explico cómo tu mente subconsciente puede responder a tales conflictos internos mediante el envío de sentimientos de depresión.

Incluso si logras engañarte a ti mismo por un corto período de tiempo, tarde o temprano tu subconsciente sentirá que algo está mal y entonces responderá con depresión.

El problema con el esfuerzo de conseguir aprobación social es que hace que tu autoestima sea frágil y vulnerable a cualquier cambio en la opinión de la gente. Podrías perder el respeto hacia ti mismo en pocos minutos solo porque otros empezaron a pensar mal de ti, esto ocurre porque ya les has dado la oportunidad de etiquetarte y el derecho de evaluar tu valor como persona.

Antes de realizar cualquier acción hazte una pregunta, ¿estoy haciendo esto porque está alineado con mis metas y mis mejores intereses o es solo un intento de mantener la etiqueta de niño bueno?

Encontrar tu verdadero Yo

Algo de lo cual que quizás no estás consciente es que le gustarás más a la gente si confías en ti misma.

Para poder desarrollar confianza en ti misma, primero debes desarrollar tu personalidad y luego desarrollar confianza en ella, buscar aprobación siempre ocultará tu verdadero yo de ti misma y de la gente, y es por eso que nunca serás capaz de confiar en ti misma y tener una autoestima saludable.

El esfuerzo por conseguir aprobación social a veces indica que sientes que falta algo o que sientes que eres diferente a tus coetáneos. Como ya habrás adivinado, el Complejo de Inferioridad puede ser una de las causas de este comportamiento y por eso elijo este momento para ese tema. Personas que sienten que ya son defectuosas hacen todo lo posible para parecer como el resto a fin de ocultarlo, pero este resultado solo reduce su autoestima más todavía.

Deja de tratar de complacer a todo el mundo para no perder tu identidad, seguido por tu autoestima.

¿Cómo ser tú mismo?

Ser uno mismo requiere que hagas las cosas que te gustan y que actúes de la forma que prefieras sin consideración a los demás siempre y cuando no violes sus derechos.

Por ejemplo, supongamos que prefieres escuchar música "extraña", si tus amigos están en el automóvil contigo, entonces debes escuchar lo que te gusta a ti y no cambiar tu preferencia según ellos a menos que te digan que prefieren otra cosa.

Si te gusta una camisa en particular que no les gusta a otras personas, entonces debes usarla, ya que representa tu personalidad verdadera y es compatible con el hecho de que eres único.

Estos ejemplos pueden ser o no ser relevantes para tu propia vida, pero el concepto sigue siendo el mismo. No cambies tus elecciones de acuerdo a las preferencias de la gente a menos que estés violando sus derechos.

Lidiar con críticas

Supongamos que eres el campeón mundial en el levantamiento de pesas y luego se te acerca un tipo y te dice "Epa, apuesto a que ni siquiera puedes levantar 5 kilos y lanzarlos a un metro de distancia", ¿cómo te sentirías?

¿O qué tal si una persona delgada se acerca y te dice "Oye, tú sí eres débil!"

¿Cuál sería tu reacción?

Vas a reír o pensar que esta persona estaba bromeando. Pero, ¿por qué no te sentías mal a pesar de que esto se supone que era una crítica?

Sencillamente, porque la crítica solo duele cuando toca una herida emocional que ya te causaba sufrimiento. Ahora supongamos que eres muy delgado y estás perdiendo más peso debido a la depresión, entonces uno de tus amigos se acerca y te dice: "Compadre, pareces un palo" ¿cómo te sentirías entonces?

Te sentirías muy mal porque sus palabras tocaron la herida que ya está allí.

Hay dos tipos de heridas emocionales, una que es causada por las creencias que tienes acerca de ti mismo, y otra que es causada por hechos reales.

Un ejemplo del primer caso: Si crees que eres aburrido o poco interesante, entonces te sentirás mal cuando alguien te rechaza.

Un ejemplo del segundo caso: Sentirse mal cada vez que alguien te recuerda el hecho de que eres delgado

Para llegar a ser invulnerable a las críticas, primero debes identificar los comentarios que te hacen sentir mal, para luego examinar la herida subyacente. Tan pronto encuentres la herida debes clasificar si es relacionada a creencias (primer tipo) o relacionada con hechos externos (segundo tipo).

El siguiente paso es curar la herida, si es relacionada con creencias, entonces debes averiguar por qué y cómo se formó esta creencia, luego debes trabajar en eliminarla así como hemos dicho antes. Si la herida es causada por hechos externos, entonces debes cambiar estos factores externos de ser posible, por ejemplo, en caso de ser delgado puedes ver un médico nutricionista, empezar a hacer ejercicio o comer más.

En pocas palabras, las críticas solo afectan a los heridos; mientras más heridas tienes más te afectarán los comentarios críticos y viceversa.

Como ya he dicho antes, documentar tus puntos fuertes y debilidades te ayudará a confiar más en ti mismo. A veces, la razón principal por la que una persona se siente mal después de un comentario crítico es porque no está seguro si lo que los demás decían de él era cierto o no.

Esto significa que si una chica no está segura de su apariencia, entonces un comentario crítico le dolerá mucho más que si creía que su apariencia es normal. Imagina que tienes que andar en la calle con una gran mancha roja en tu camiseta. ¿Cómo te sentirías si alguien te dijera: "Hey, ¿por qué se ve así tu camiseta?"

Ahora, si estás usando tu ropa normal y entonces alguien te dice: "¿Por qué estás usando esa ropa tan extraña?" ¿Cómo te sentirías?

Seguramente la segunda situación te hará sentir peor porque en la primera estás 100% seguro que la razón por la que te dijo ese comentario, pero en la segunda situación la incertidumbre te hará sentir mal.

Cuando alguien se siente incierto sobre algo, generalmente asume que es la razón por la cual le suceden cosas malas. Por ejemplo, si un chico está sufriendo de un problema de autoimagen, puede asumir que cada rechazo que recibe en su vida es a causa de su mal aspecto.

Si una chica cree que ella es aburrida, podría creer que sus amigos no la llaman frecuentemente porque piensan que es aburrida, mientras que la verdad puede ser otra cosa. Cuanto más insegura eres de ti misma, o mientras más dudas tengas sobre ti misma, asociarás más acontecimientos malos con estas dudas y así las irás reforzando más y más.

Para llegar a confiar en ti misma debes deshacerte de estas dudas buscando respuestas verdaderas a tus preguntas. Una vez más, esto demuestra la importancia de tener la sección de cumplidos en tu diario, tan pronto sientas dudas ábrelo, léelo y te sentirás reasegurada.


Entonces, ¿qué sigue?

Hasta ahora estábamos hablando de las cosas que pueden impedir que la gente desarrolle confianza en sí misma. Mientras que una o todas estas cosas podrían ser la razón por la que careces de autoconfianza, aún así no te sentirás realmente seguro hasta que consideres que eres único o especial.

En la próxima lección vamos a tratar este tema sumamente importante y te diré cómo sentirte especial y única.

Hasta la próxima semana :)

Lección 8: Cómo sentirte única y especial

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns surrounds the central text.

**“Siempre sé una versión
de primera clase de ti misma
en vez de una versión de
segunda clase de otra persona”**

Judy Garland

Soy Especial, Soy Única

Soy Especial, Soy Único

¿Cómo te sientes hoy?

Hasta ahora hemos discutido problemas mayores, como inferioridad y creencias falsas, que pueden impedir que alguien se sienta segura de sí misma.

Mientras que uno o más de estos problemas puede ser la razón principal detrás de tu falta de confianza en ti misma y carencia de autoestima, aún así, nunca te sentirás segura de ti misma a menos que creas que eres única y especial.

En esta lección vamos a examinar la mente de una persona que confía en sí misma y veremos cómo funciona para que podamos imitarla.

Dentro de la mente de las personas que confían en sí mismas

¿Qué ocurre dentro de la mente de la gente que confía en sí misma?

¿Cómo piensan acerca de situaciones diferentes?

¿Y qué clase de diálogo interior sucede en sus mentes?

La respuesta a esta pregunta es corta, gente segura de sí misma se sigue recordando de que son especiales y únicas.

"Hoy me veo muy bien"

"Siempre me sorprendo con mi gran habilidad para escoger ropa"

"Si no logro hacer esto, entonces nadie lo hará"

"Apuesto a que esa chica ahí piensa que soy atractivo"

Estos fueron algunos ejemplos de las afirmaciones que van y vienen en el interior de la mente de personas que confían en sí mismas. Personas con autoconfianza siempre alaban sus habilidades y se acuerdan de sus puntos de fuerza.

Pero espera un segundo...

Nunca confundas esto con afirmaciones, mientras que las afirmaciones son un intento de engañar a tu subconsciente a creer en algo que no es cierto, estas afirmaciones positivas solo son refuerzos para creencias ya existentes.

Esto significa que la persona segura de sí misma se alaba porque cree que realmente es especial.

¿Recuerdas cuando te dije acerca de la investigación que demostró que la gente con autoconfianza se siente más segura de sí misma después de repetir afirmaciones, mientras que los que carecen de autoconfianza se sienten mal después de repetir las mismas declaraciones?

Cuando una persona segura de sí misma dice que es especial, esta declaración coincide con sus creencias, eleva su estado de ánimo y la hace sentir más segura.

Una vez más, no quiero que creas erróneamente que una persona segura de sí misma siempre se siente confiada, más bien recuerda el hecho de que hay diferentes campos de autoconfianza y que una persona puede sentirse segura de sí misma en una situación pero no en otra.

Por lo tanto, la conclusión es que la gente con autoconfianza se siguen alabando a sí misma hasta que se vuelven más seguras y se sienten verdaderamente especiales.

¿Cómo se forman las creencias?

Las creencias se forman cuando una semilla es introducida en la tierra de la mente subconsciente y luego es regada a través de la repetición.

Imagina que alguien te dijo un día que cierta persona es aburrida mientras que nunca has tenido la oportunidad de hablar con esa persona, ¿no te inclina un poco a creer que es aburrida?

En tal caso, que te digan que la persona es aburrida es la semilla. Si alguien más te dijo lo mismo cada vez crearás un poco más que esta persona es aburrida.

Si una tercera persona te dijo lo mismo otra vez, es posible que quedes convencido de que es realmente aburrida. En este punto, incluso si ese tipo no era aburrido, tendrás la tendencia de concentrarte en los aspectos aburridos de su personalidad con el fin de demostrar que tu creencia es verdadera.

La repetición continua a la cual estuviste expuesto fue el agua que mantuvo a la semilla y la ayudó a crecer.

Las personas seguras tienen un mecanismo automático que les ayuda a encontrar

estas nuevas semillas y luego las riega hasta que crezcan grandes y fuertes.

Esas personas no solo conocen sus puntos de fuerza, sino que han desarrollado el hábito de buscar puntos nuevos y luego regarlos hasta que parecen ser mucho más grandes.

Es bastante habitual encontrar una persona con autoconfianza sintiéndose especial por hacer algo que puede ser considerado normal por mucha gente. Es debido a la repetición y refuerzo continuo que sus creencias acerca de sí mismos se afianzaron.

Cómo piensa la gente con buena autoestima del rechazo

En primera instancia podrías creer que la gente que tiene buena autoestima raramente es rechazada, pero si observas minuciosamente, encontrarás que esas personas enfrentan rechazos igual que los demás.

Por supuesto, confiar en ti mismo reduce los rechazos que recibes en tu vida, si bien están relacionados con tu carrera o relacionados con tu relación, pero aún así, la gente que confía en sí misma ocasionalmente es rechazada. La diferencia entre personas con autoestima y quienes carecen de autoestima no es la ausencia del rechazo, sino la forma en que manejan estos rechazos.

En primer lugar déjeme decirte lo que hacen las personas que carecen de autoestima cuando son rechazadas.

- Primero, creen que algo anda mal con ellos
- Se analizan a sí mismos en busca de posibles defectos a fin de averiguar qué está mal
- Se sienten realmente mal por ello
- Se obsesionan con este rechazo y casi no lo pueden olvidar
- Sus acciones futuras son influenciadas por su pasado

Vamos a suponer que una persona con autoestima por debajo del promedio solicitó un trabajo y fue rechazada. Al principio creerá que ha dicho algo malo o que el entrevistador consideró que no estaba capacitado.

Entonces él se sentirá muy mal porque cree que carece de las cualidades necesarias para conseguir un buen trabajo.

Por lo que cada vez que piensa en el mercado laboral se acordará de su rechazo y puede sentir mucha ansiedad la próxima vez que va a una entrevista, solo porque tiene miedo de que se repita el pasado.

Algunas personas incluso van más allá y buscan trabajos que pagan menos porque creen que no pueden hacerlo mejor!!! Esto también sucede en las relaciones donde algunas personas inician una relación con la primera persona que gusta de ellos solo porque creen que no encontrarán a alguien mejor.

Algunas personas hacen lo opuesto, solicitan puestos de trabajos inalcanzables para probarse a sí mismos que merecían ser rechazados la primera vez!! Después de que enfrentan el segundo rechazo se convencen de que el problema es con ellos.

Cómo la gente que confía en sí misma maneja los rechazos

Las personas que confían en sí mismas tienen su propia manera de manejar los rechazos. Sí, se sienten mal después de ser rechazados, pero no por pensar que el problema es con ellos, sino que se sienten mal por haber perdido algo que querían.

Las personas que confían en sí mismas creen que fueron rechazadas debido a circunstancias desfavorables o incluso por falta de juicio de la persona que las rechazó.

Por ejemplo, si una persona segura de sí misma fue rechazada en una entrevista de trabajo, podría creer que, o bien no estaba bien preparado, o que el entrevistador no lo evaluó correctamente.

"No conseguí el trabajo porque esa tipa estaba celosa de mí"

"Lo más probable es que estoy sobre-calificado para el trabajo"

"No le caí bien a ese hombre porque le parecía que yo soy más enérgico que él"

"Lo más probable es la mujer que me entrevistó es una tonta y por eso me rechazó"

Las líneas anteriores son algunas de las excusas que la gente que confía en sí misma podría decirse después de ser rechazada en una entrevista de trabajo. Como puedes ver, esas explicaciones no son atribuidas a sus malas cualidades en absoluto, sino que le echan la culpa a otras personas.

No estoy diciendo que la gente que confía en sí misma y tiene autoestima culpa a

otros por sus errores, pero lo que estoy tratando de decir es que descuentan el efecto de los rechazos que reciben y por eso los rechazos no les afectan.

Otro ejemplo que puede dejar las cosas más claras es el rechazo por parte del sexo opuesto.

Si un hombre que carece de confianza en sí mismo es rechazado, podría creer que:

- 1) Él no es lo suficientemente bueno para ella
- 2) Ella lo consideró aburrido
- 3) Ella pensó que él es un perdedor

Por otro lado, un hombre que confía en sí mismo creerá que:

- 1) Ella está en una relación y por eso no está disponible para salir con otras personas
- 2) No estaba de humor hoy
- 3) No quería parecer fácil

Mismo rechazo, análisis diferentes y emociones diferentes.

La primera persona podría temer acercarse a alguien otra vez, mientras que la otra persona no dejará que este último rechazo le afecte la próxima vez que se acerca alguien.

Cometí un error, yo soy un error

Las personas que confían en sí mismas a veces también creen que fueron rechazadas por hacer algo mal, pero la diferencia entre quienes tienen autoconfianza y quienes no la tienen, es que el primer grupo piensa que ha cometido un error, mientras que el segundo grupo piensa que él o ella es el error!!!

Después de ser rechazado en una entrevista de trabajo, una persona con autoconfianza puede llegar a la conclusión de que tenía que responder algunas preguntas de manera diferente. Esta conclusión le permitirá buscar ayuda y consultar con profesionales y así ofrecer un mejor desempeño en la próxima entrevista.

Por otra parte, una persona que no tiene autoconfianza creerá que él o ella es el error y que no puede hacer nada sobre ser rechazado.

La manera en que piensa una persona segura de sí misma le permite aprender, mejorar sus habilidades y mejorar su autoestima, mientras que la manera en que piensa la persona con poca autoconfianza le permite desarrollar creencias falsas sobre sí misma y sus habilidades.

Ahora que sabes cómo piensa la gente con autoconfianza, la pregunta es: ¿cómo pensar como esa gente y llegar a tener tanta autoconfianza como ellos?

Cómo sentirte único y especial

Para poder sentirte único y especial, primero necesitas averiguar si tienes alguna buena cualidad o habilidades especiales.

Tómate tu tiempo y piensa en todas las cosas extraordinarias que has hecho antes y cada vez que se te ocurra algo simplemente anótalo.

No tienes que buscar tareas imposibles, así no encontrarás nada que escribir, solo concéntrate en encontrar cualquier cosa que pueda actuar como una semilla que puede ser regada para crecer en un árbol de confianza y admiración.

Yo sé que eso puede no ser posible, pero vamos a suponer que no encuentras nada que anotar. En este caso quiero que te hagas esta pregunta, ¿estoy descontando o atribuyendo mis logros a otros factores, solo para demostrar que no confío en mí mismo y carezco de autoestima?

Si careces de confianza, lo más probable es que estés parcializado hacia recordar las situaciones en las que te has desempeñado mal o has echado las cosas a perder.

Es extremadamente importante que detectes este tipo de actitud parcializada y que aprendas a encontrar buenas cualidades sin ser parcializado.

Cómo encontrar tus semillas

En caso de que aún puedes encontrar tus buenas cualidades, aquí hay un método simple que te ayudará a encontrarlas.

Primero, tienes que hacer una lista de todas las cosas que haces bien, vamos a suponer que sacar buenas calificaciones en matemáticas es un elemento de la lista.

En segundo lugar, hay que averiguar las habilidades que te han permitido tener éxito en esta tarea. Por ejemplo, salir bien en matemáticas significa:

- Que eres inteligente
- Que estás comprometido (con estudiar)
- Que eres más inteligente que muchas otras personas

Al descubrir las cualidades que te ayudaron a alcanzar un logro determinado serás capaz de descubrir tus puntos fuertes fácilmente.

¿Recuerdas cuando hablamos acerca de las etiquetas? Algunas personas etiquetan sus logros de tal manera que les impide sentirse seguros de sí mismas. Por ejemplo, el chico que saca buenas notas en matemáticas, pero que al mismo tiempo no es muy popular en la universidad podría creer que es un "nerd" en vez de una persona inteligente.

Al buscar las cualidades que están detrás de sus logros, este chico va a sentir más confianza en sus habilidades y no caerá presa de las etiquetas.

Después que aprender a encontrar tus cualidades o las semillas, es el momento de tomar un descanso y anotarlas.

Nota Muy Importante: Es extremadamente importante que te tomes tu tiempo en este momento para anotar tus semillas antes de seguir leyendo.

Cómo regar las semillas

A estas alturas ya debes tener una lista de las semillas que podrían servir como fundamento para tu autoestima. Todo lo que tienes que hacer es regar constantemente tus semillas a través de tu diálogo interior haciendo lo siguiente:

- Recordarlas constantemente
- Contarle a tus amigos si es posible y en ocasiones adecuadas

Nota Muy Importante: Las creencias se fortalecen si se las cuentas a otras personas y no encaras objeciones. Asegúrate de elegir las personas adecuadas con quienes hablar y la ocasión adecuada. Cuando le dices a un amigo que eres inteligente y no dice nada que se opone a tu declaración, tu mente subconsciente creará que esta persona reconoce tu declaración, por lo que la creencia se fortalecerá.

- Cada vez que inicias una comparación empieza a recordar tus semillas

- Trate de alabarte a ti mismo más a menudo
- Lee la lista que acabas de redactar todos los días, apenas te despiertes y justo antes de dormir

Nota Muy Importante: Justo antes de dormir y apenas te despiertas eres mucho más receptivo a las creencias. En estos momentos del día se dice que tu cerebro está en el estado alfa, que es un estado que te hace mucho más receptivo a las sugerencias.

A medida que sigues regando las semillas de tus creencias acerca de tu propio valor, éstas crecerán y tendrás más confianza en ti misma.

¿Qué sucede si realmente no tengo nada que me haga especial?

¿O qué pasa si realmente no tienes logros que pueden ser usados como semillas?

En este caso, lo único que tienes que hacer es dar un paso adicional que consiste en establecer metas que podrían actuar como semillas cuando las alcances.

Tu objetivo puede ser tan sencillo como aprender a montar una bicicleta en una semana. Después de alcanzar esta meta, puedes afirmar que eres inteligente y que aprendes rápido.

¿Ves como una meta muy pequeña que parece no tener ningún impacto significativo en tu autoestima puede hacer que te sientas bien contigo mismo si has hecho buen uso de ella?

Por supuesto, no debes tratar de engañarte a ti mismo o a tu subconsciente, a menos que creas que este objetivo es lo suficientemente difícil, podría no ayudar a que sientas confianza en ti mismo.

Tómate tu tiempo ahora escribiendo una lista de metas que te harán sentir satisfecho cuando las logres. Este paso es muy importante para el desarrollo de confianza en ti mismo, porque a menos que tengas algo que te hace sentir especial y único, puede que no seas capaz de experimentar verdadera autoconfianza por ende no podrás elevar tu autoestima.

Por supuesto, no tienes que establecer metas que deben ser alcanzadas dentro de pocos días, más bien concéntrate en elegir aquellas que realmente te ayudarán a tener autoconfianza ignorando el tiempo que pueden tardar en realizarse.

Una vez que empiezas a conocer tus puntos de fuerza, habilidades y cualidades que te diferencian de tus compañeros, comenzarás a darte cuenta de que eres único y especial.

No, no eres única, ni especial

Algunas veces puedes encontrar una voz en tu interior que se resiste a tus declaraciones de ser única y especial. Por ejemplo, tan pronto te dices a ti misma:

"Yo soy única porque he hecho esto y lo otro", es posible que encuentres una voz que te dice "eso no es cierto".

Nunca debes resistir a tu mente subconsciente o repetir declaraciones en la presencia de esta resistencia, sino que debes responder a tu diálogo interior diciendo algo como:

"¿Por qué dices que no soy única?"

Entonces debes esperar la respuesta. Al involucrarte más en tu diálogo interior, serás capaz de entender las razones detrás de esta resistencia.

Lo más probable es que descubras que esta resistencia se debe a una creencia determinada que tu subconsciente tiene sobre ti.

Supongamos que descubres que tu subconsciente se resiste a tus declaraciones porque considera que no sabes cómo abordar a personas desconocidas; en este punto debes establecer un nuevo objetivo de saber cómo abordar a personas desconocidas para que puedas silenciar tu resistencia subconsciente.

Una vez que logras acallar esta resistencia, tu proceso de desarrollo de confianza en ti mismo avanzará con fluidez y tus semillas crecerán rápidamente.

Hacer algo grande

Establecer metas pequeñas y lograrlas por el bien de recolectar semillas es un proceso maravilloso, pero en algún momento tu subconsciente comenzará a cuestionar tus logros si no son lo suficientemente grandes.

Por eso se recomienda vehementemente que las metas pequeñas que has establecido sean como bloques de construcción para metas más grandes.

Por ejemplo, el objetivo de aprender a acercarte a personas desconocidas puede ser

el primer paso para aprender a ser carismático y popular.

Cuando logras hacer algo que es realmente grande (de acuerdo a tu propia percepción) encontrarás que repetir afirmaciones tales como: ‘yo soy único o especial’ te hacen sentir muy bien acerca de ti mismo.

Mientras más coinciden tus declaraciones con tus creencias internas, más fuertes se harán tus creencias.

Durante los dos primeros años en la universidad, me sentía muy especial por ser popular entre mis amigos; luego, durante los próximos dos años solía sentirme especial a causa de mis grandes conocimientos de informática que superaban a la mayoría de mis amigos; y después de graduarme, todavía me siento especial por haber iniciado un negocio exitoso a una temprana edad.

Si bien estos logros pueden no parecerle tan grandes a otra persona, aún así eran suficientes para alimentar mi confianza en mí mismo durante estos años.

Planificando la Continuidad

Hoy en día no creo que soy especial por el negocio que inicié o por mis conocimientos de informática, pero me siento especial debido a mi capacidad de ser especial en diferentes áreas a medida que voy creciendo.

Esto quiere decir que me siento especial porque sé cómo llegar a ser especial cuando la vida exige un cambio, por lo que me siento especial sobre mi capacidad para llegar a ser especial.

La razón principal por la que escribí esta sección es porque las cosas siempre cambian y puede que te resulte difícil permanecer especial a lo largo de tu vida haciendo una sola cosa.

Por ejemplo, tu objetivo principal en la escuela o en la universidad era hacer amigos y obtener buenas calificaciones, pero después de graduarte, tu enfoque se desplazó a tu carrera y tu relación con tu esposa (si estás casado).

Si pasaste a depender de algo como obtener buenas calificaciones, entonces tan pronto te gradúas puede que te encuentres frente a una crisis de identidad porque el sistema de calificaciones que solía hacerte sentir confianza en ti mismo ya no existe!!

En aras de mantener una firme confianza en ti mismo a lo largo del tiempo, debes aprender a ser especial en cualquier área sobre la cual te enfocas de acuerdo con las demandas de la vida.

Entonces, ¿qué sigue?

¿Sabías que muchas personas no se sienten seguras de sí mismas debido a su escasa capacidad para lidiar con los desafíos de la vida?

Si no lograste seguir tus sueños, conseguir el trabajo que buscabas o casarte con el hombre o la mujer que deseabas en ese momento, puede ser que crees que eres un perdedor y pierdes confianza en ti mismo.


Este sentimiento (de ser un perdedor) te permitirá experimentar la pérdida de autoestima en otros campos de autoconfianza, como tratar con la gente, por ejemplo. Esto significa que creer que careces de confianza en ti mismo para enfrentar los problemas de la vida puede evitar que te sientas confiado en hacer algo completamente diferente, como hablar con personas desconocidas!

En la próxima lección vamos a hablar de otro tema muy importante para desarrollar confianza en uno mismo, que es aprender a confiar en tu capacidad para enfrentar la vida.

Hasta entonces,

Cuídate mucho.

Lección 9: Más grande que la vida misma



**“Si dudáramos
de nuestros miedos
en vez de dudar
de nuestros sueños,
imagina cuánto lograríamos
hacer en nuestra vida”**

Joel Brown

¿Cómo estás hoy?

¿Recuerdas la última vez que hablamos acerca de las barreras que pueden impedir que te sientas especial, así como algunas de las creencias que tu mente subconsciente tiene sobre ti?

Hoy voy a hablar de la mayor barrera que puede impedir que tu subconsciente crea que eres especial, y es sentirse indefenso y derrotado.

Empieza muy temprano

Uno de los hechos que no encontrarás en los libros de autoayuda es que sentir autoconfianza en una situación empieza mucho antes de encontrarse con esa situación.

Esto significa que echar a perder las cosas a las 2 pm tiene una relación muy fuerte con los sentimientos que tenías a las 12 pm.

Si a las 12 pm estabas muy desanimado, entonces existe una gran posibilidad que este sentimiento te afectará a las 2 pm cuando te encuentras con una situación diferente.

Esto quiere decir que sentir que eres impotente durante todo el día afectará las situaciones que estás por enfrentar.

Las personas que confían en sí mismas actúan con seguridad porque salen de sus casas temprano en la mañana sintiendo confianza en sí mismas.

Muchos libros de autoayuda se enfocan en sentir confianza en ti mismo en el momento o durante el encuentro con las situaciones que te causan ansiedad, y mientras que eso podría dar un pequeño empujón a tu autoconfianza, aún así no te sentirás realmente seguro de ti mismo sin antes lograr sentirte como alguien único y especial en todo momento.

Esto nos lleva a un punto muy importante: La indefensión, debilidad percibida o sensación de que estás derrotado, todos estos pueden afectar tus niveles de autoconfianza dramáticamente, y consecuentemente, tu autoestima.

Ya he hablado sobre los campos de confianza en uno mismo, pero todavía no he mencionado que los campos pueden afectarse entre sí. Si te sentías indefenso por no

poder lidiar con los problemas de la vida, entonces podrías no ser capaz de sentirte seguro mientras haces algo completamente diferente, como realizar una presentación delante de un grupo de gente.

Es por eso que a veces experimentas diferentes niveles de autoconfianza en días diferentes. En un solo día puedes sentirte seguro porque lograste lidiar con los problemas de la vida que habías enfrentado ese día, mientras que otro día puede que te encuentres deprimido y con menor autoestima porque no lograste hacer lo mismo.

Ahora, ¿qué pasa si te sentías indefenso durante meses o incluso años?

O ¿qué pasa si no has podido resolver tus problemas cotidianos desde hace mucho tiempo?

¿Eso no saldrá reflejado en tu autoconfianza y autoestima en tu vida diaria?

Por supuesto que lo afectará intensamente, y la razón por la que posiblemente no sientes autoconfianza en este momento puede estar arraigado en sentirte indefenso desde hace mucho tiempo.

Esta lección tiene el título: "Más grande que la vida misma", porque tu relación con los problemas de tu vida tiene un impacto muy grande en tus niveles de autoconfianza.

Si actualmente sientes, debido a tu experiencia pasada, que no estás manejando tu vida correctamente o que no puedes resolver los problemas que enfrentas, entonces tu confianza en ti mismo será dramáticamente baja.

Tu identidad o la forma que te percibes a ti mismo se ve muy afectada por la calificación que te otorgas en la lucha contra los problemas de la vida y cómo la manejas.

Para llegar a estar realmente seguro de ti mismo tienes que aprender a ser más grande que la vida misma y esto es exactamente lo que te voy a enseñar en esta lección.

Es por eso que las personas deprimidas se sienten menos seguras que otras que no están deprimidas. Esto no significa que la depresión sólo afecta a las personas con baja autoestima, más bien, sólo significa que la depresión puede reducir la confianza en uno mismo, incluso si ataca a una persona con mucha autoconfianza.

Es completamente normal encontrar que una persona deprimida sufre de baja autoestima como consecuencia de su depresión.

Lo que estoy tratando de decir, es que para llegar a realmente confiar en ti mismo necesitas sentir que estás en control de tu vida, que tienes la capacidad de resolver los problemas que enfrentas y que puedes navegar con seguridad en el mar de la vida.

Sí, la confianza en uno mismo se divide en campos, pero los campos coinciden unos con otros y cada uno afecta los niveles de los demás. El campo que más afecta a otros campos de autoconfianza es tu capacidad para lidiar con los problemas de la vida.

Confianza en ti misma y la felicidad

¿Existe una relación entre la autoconfianza y la felicidad? Sí, hay una conexión muy grande entre ambas, hasta tal punto que a veces es difícil definir la primera sin definir la otra!

Siempre me he preguntado: ¿por qué tanto la felicidad y la autoconfianza están representadas por una espalda recta en el lenguaje corporal?

Si te encuentras feliz, encontrarás que tienes la espalda recta; mientras que si te encuentras confiando en ti misma sucede lo mismo!!

Lo mismo ocurre con la tristeza y la falta de autoconfianza, ambas pueden ser reconocidas al ver a alguien con la espalda curvada.

No puedo decir que tanto la confianza en uno mismo y la felicidad son lo mismo, pero puedo decir con seguridad que ser feliz te hará sentir más confianza, y tener confianza te hará más feliz.

Ahora, de vuelta a los problemas de la vida... si estás cargada de problemas que no puedes resolver, lo más probable es que esto estará reflejado en tu estado de ánimo y te sentirás desanimada.

A su vez, estos sentimientos afectarán tu lenguaje corporal, y el resultado será que te sientes menos segura de ti misma.

¿Ves cómo los problemas de la vida se pueden conectar con la confianza en uno

mismo?

¿Qué te impide ser más grande que la vida misma?

Uno o más de los siguientes puntos puede ser la razón principal por la que estás experimentando esos sentimientos de derrota:

- **Indefensión:** La indefensión es la emoción más peligrosa de todas debido al gran impacto que puede tener sobre tu autoestima. Si te encuentras constantemente indefensa, entonces esto seguramente se verá reflejado en tu autoestima.
- **El mal manejo de tu vida:** No ser capaz de establecer tus prioridades o tomar decisiones correctas en tu vida también afectan tu confianza en ti misma gravemente.
- **Sentirte derrotada:** Ceder a un mal hábito que odias o abusar de drogas sólo para olvidar tus problemas son dos famosos ejemplos de acciones que pueden promover ese sentimiento. Una vez que te sientas derrotada, te resultará muy difícil sentirte segura de ti misma, a menos que hagas algo al respecto.

De los puntos anteriores se puede llegar a una conclusión sencilla: Aprender a ser imparable es la cura que necesitas para ser más grande que la vida misma.

Cómo llegar a ser imparable

En los últimos años he seguido examinando las razones que hacen que algunas personas sean resilientes y que otras sean indefensas. Con ansias buscaba averiguar si hay algún conjunto de métodos y acciones que realmente podrían hacer que alguien sea imparable y, estaba en lo cierto.

¿Qué significa ser imparable? ¿Significa ser superior o ser omnipotente? No, sólo significa que te convertirás en un ser humano normal que siempre alcanza lo que quiere.

Puedes sentirte triste o deprimido como cualquier otra persona, pero la diferencia principal entre tú y ellos es que dentro de pocos días tu energía se recarga y te encontrarás luchando de nuevo por lo que crees.

Ser imparable significa que los problemas de la vida nunca van a impedir que logres lo que más quieres, pase lo que pase.

Por supuesto, después de la introducción de dos páginas en esta lección no

necesitarás que te diga cómo dicho sentimiento puede afectar tus niveles de confianza en ti mismo.

La fórmula para ser imparable

No quiero que ojees los siguientes puntos, ya que son el resumen de años de investigación, más bien debes leerlos despacio, uno por uno y trata de relacionarlos con situaciones que te han ocurrido en tu vida.

1) Saber lo que debes hacer para resolver el problema: Supongamos que quieres perder peso, al saber el estilo de vida adecuado que debes adoptar y la dieta adecuada que debes seguir, tendrás suficiente conocimiento para combatir la obesidad y perder peso. En resumen, la falta de conocimiento resulta en frustración e indefensión; si sabes lo que debes hacer para resolver un problema nunca te sentirás indefenso.

2) Saber cómo encontrar el conocimiento necesario: Supongamos que quieres perder peso, pero no tienes idea de lo que debes hacer. Si el aprendizaje, la lectura y la exploración de Internet es una de las habilidades en la que eres bueno, entonces te encontrarás motivado para aprender acerca de las formas que pueden ayudarte a solucionar tu problema. Por otro lado, si no sabes cómo ubicar la información que necesitas, encontrarás que te sientes indefenso y luego deprimido.

En la mayoría de los casos, la depresión no es más que una respuesta a tu indefensión e incapacidad para enfrentar tus problemas. Así que la segunda cosa que debes hacer para llegar a ser imparable es aprender a buscar la información que puede ayudarte a resolver tus problemas. Preguntarle a un experto, leer un libro, navegar por Internet o participar en un programa son métodos de ubicación de la información que necesitas para resolver tus problemas.

3) Creer en el conocimiento que has adquirido: Supongamos que has encontrado algunos artículos que dicen que para perder peso debes seguir una dieta severa. Si no crees que este tipo de dieta funcione para ti o si crees que es difícil para ti comprometerte con un régimen así, lo más probable es que te vuelvas indiferente. Por lo tanto, aunque tengas la información necesaria para resolver el problema, aún encontrarás que no estás motivado a menos que realices acciones en las cuales crees gracias a la información adquirida.

Una de las causas fundamentales de la falta de motivación es no creer que la información que tienes pueda ayudarte a resolver tus problemas.

4) Saber qué hacer, creer en ello, pero no tener tiempo para seguir el plan:

Muchas personas dicen que no tienen tiempo para hacer cosas importantes por razones de trabajo, estudios, universidad, etc... Ésta es la razón más popular para dejar los problemas serios sin resolver. Si quieres perder peso y sabes que tienes que hacer ejercicio tres días a la semana, pero no lo haces porque no tienes tiempo, entonces eres similar a la persona que no sabe qué tiene que hacer para perder peso.

La falta de conocimiento resulta en la frustración e indefensión; no saber cómo encontrar los conocimientos necesarios resulta en indefensión y depresión; no creer en el conocimiento que has aprendido resulta en indiferencia y falta de motivación; saber y creer, pero no tener tiempo para aplicar los conocimientos resulta en frustración y depresión; saber qué hacer, creer en ello y responder de inmediato resultará en transformarte en alguien resiliente e imparable.

Tu objetivo es encontrar tu punto débil y arreglarlo para que te conviertas en alguien imparable. Si tu problema es la falta de conocimiento, entonces debes aprender a encontrar respuestas a través de libros, Internet o mediante el asesoramiento de expertos; si tu problema era no creer en el conocimiento que has encontrado, entonces debes aprender a deshacerte de creencias falsas y la forma de encontrar fuentes confiables adecuadas; y si el problema era falta de tiempo, entonces debes encontrar tiempo libre para resolver tus problemas de vida.

Todos los puntos anteriores constituyen la fórmula para ser imparable, así que para llegar a ser imparable debes:

- 1) Buscar tiempo libre para resolver tus problemas o aprender acerca de posibles soluciones □
- 2) Saber cómo encontrar información o cómo pedirle ayuda a otros □
- 3) Busca la información en la que realmente confías
- 4) Aplica esta información inmediatamente

Cómo recuperarse de los contratiempos en pocos días

Hace años, cuando solía enfrentar cualquier problema o contratiempo, mi mente se

activaba para ayudarme con pensamientos positivos minutos después que sucedía el contratiempo. En pocos minutos toda la desesperación se convertía en esperanza, todos los malos sentimientos se convertían en motivación y todo el dolor se convertía en fuerza.

Viví así durante un largo período de tiempo, invencible, inquebrantable y más fuerte que la vida. Pasaron los años y mi estilo de vida cambió de repente, entonces me di cuenta de que los contratiempos me afectaban de la misma manera que afectan a los demás. Me preguntaba -¿qué está pasando conmigo? y ¿adónde huyeron todas mis fuerzas?- hasta que un día descubrí lo que solía hacer en el pasado que me ayudaba a recuperarme de cualquier contratiempo en pocos minutos. En esta sección te diré cuál es el secreto para recuperarse de cualquier contratiempo en un período de tiempo muy corto.

El secreto para la recuperación inmediata

Cuando noté que estaba perdiendo fuerza, empecé a examinar mi vida antes de perder la habilidad de recuperarme en cuestión de minutos, y mi vida después de perder esta habilidad. No encontré ninguna diferencia, excepto que en el pasado no estaba sujeto a horarios, no tenía horas fijas de trabajo y no tenía rutinas, esto me permitió actuar inmediatamente y a responder al nuevo problema o amenaza en pocos minutos.

La respuesta inmediata a los contratiempos envía señales al subconsciente con mensajes tales como "no voy a renunciar, no voy a aceptar los malos sentimientos y voy a actuar ahora para sentirme bien". Por otra parte, no responder al contratiempo inmediatamente intensifica las emociones negativas, alimenta los pensamientos negativos y te hace sentir indefensa.

Es la indefensión que sientes cuando no actúas para resolver un problema lo que te hace sentir muy mal y no el contratiempo en sí mismo. Supongamos que estás en el trabajo y todavía te quedan seis horas allí antes de que puedas volver a casa, entonces surge un problema muy grande, ¿cómo te sentirías si?:

- Tomas el día libre y empiezas a responder a lo que sucedió inmediatamente
- Tienes que esperar hasta que terminen de transcurrir las seis horas que faltan, pero

afortunadamente tenías una carga ligera de trabajo □

- Tienes una carga de trabajo horrible y ni siquiera puedes pensar en el problema

Como ya habrás adivinado, el tercer caso es una situación que podría dar lugar a emociones horribles. La segunda situación resultaría en hacerte sentir desanimado, mientras que el primer caso te proporcionará una sensación de control y te ayudará a no sentirte indefensa.

La depresión puede deberse a la pérdida de esperanza al lidiar con un problema determinado de la vida. Esto significa que si ignoras tu problema o le das la espalda, tarde o temprano terminarás por sentirte deprimido. No creas que puedes engañar a tu mente subconsciente tratando de olvidar tus problemas, tarde o temprano descubrirá el truco y responderá de nuevo con sentimientos de depresión.

Recuperación inmediata sucede □ cuando se realizan acciones inmediatas □

Recuperación inmediata sucede cuando respondes al nuevo evento de manera oportuna.

Lo que realmente hace que la gente se sienta mal cuando enfrentan contratiempos no es

el contratiempo en sí mismo, sino la impotencia que sienten mientras esperan.

Nuestros estilos de vida tan ocupados nos han enseñado a dejar nuestros problemas a un lado hasta que llegue el fin de semana o hasta que estemos libres; por eso no nos recuperamos inmediatamente de los contratiempos.

Poco tiempo después de darme cuenta de este hecho, decidí tomar un día libre del trabajo tan pronto enfrentaba un contratiempo con el fin de empezar a trabajar en la solución. Sorprendentemente, encontré que mi fuerza regresaba, mis habilidades de recuperación se restablecían y la velocidad de mi recuperación llegaba tan rápido como antes.

En resumen, cuando te enfrentas a un problema o contratiempo, olvida el trabajo, tus reuniones, tu universidad o cualquier otra cosa y empieza a realizar acciones inmediatas. Dentro de pocos minutos encontrarás que te sientes mucho mejor. Los contratiempos pueden lastimarte, pero darles la espalda durante días y días nos lastima aún más, y por lo general, termina en depresión.

Algunos de nosotros hemos aprendido uno de los hábitos más peligrosos en el mundo: No tratar de encontrar una solución y esperar a que los problemas se solucionen por sí mismos!

Puedes pensar que no eres una de esas personas, pero déjame hacerte una pregunta, ¿Crees que el tiempo cura todas las heridas?

Este dicho es responsable de una gran parte de la miseria del ser humano, mientras que el tiempo puede ayudarte a olvidar algo malo que te haya pasado, nunca te ayudará a resolver tus problemas, sino sólo dará lugar a la acumulación de sentimientos negativos.

Si no estás satisfecha con algo en tu vida, entonces esperar sólo hará que las emociones se intensifiquen y te hará sentir peor. Los problemas se resuelven por medio de acciones y no esperando que el tiempo haga magia.

Nadie va a solucionar tus problemas financieros o emocionales por ti a medida que pasa el tiempo, sólo tú puedes realizar acciones para resolver tus problemas.

Indefensión y habilidades para la vida

Supongamos que un hombre tenía excelentes habilidades interpersonales y con computadoras hasta tal punto que recibía ofertas de empleo todos los días. ¿Cómo crees que se sentiría este hombre si lo despidieran?

¿Se sentirá indefenso o desanimado? Por supuesto que no se sentirá indefenso porque sabe que tiene las habilidades necesarias que pueden ayudarlo a conseguir otro trabajo.

Ahora, ¿qué pasa si han pasado dos años y el hombre no ha conseguido otro trabajo, se sentirá indefenso? Sí, hay una gran posibilidad de que se sienta indefenso, a menos que encuentre otra manera de hacer dinero.

Así que en resumen, nos sentimos indefensos e impotentes cuando nos quedamos sin opciones, y experimentamos alivio una vez más cuando se presenta una nueva oportunidad.

Podrías pensar que estos sentimientos no se pueden controlar, pero la verdad es que son 100% controlables. Mediante el desarrollo de nuevas habilidades de vida, aprender cosas nuevas y aumentar el número de herramientas en tu inventario, serás

más resistente a los problemas de la vida, porque siempre tendrás otras opciones.

Si sólo tuvieras 10 dólares para tu transporte y luego los pierdes antes de ir a casa, puedes sentirte indefenso, pero si tienes un teléfono móvil que puedes utilizar para llamar a un amigo que puede recogerte, o si tienes la habilidad de pedir dinero prestado de gente que no conoces, entonces no te sentirás indefenso.

Por lo tanto, mientras más habilidades tienes, es menos probable que te sientas indefenso. Cada vez que encuentras una oportunidad para aprender una nueva habilidad, leer un libro útil o para saber cómo hacer algo por tu cuenta, aprovéchalo y no dudes. Después de un tiempo tendrás muchas habilidades para la vida que te ayudarán a lidiar con la mayor parte de las situaciones que enfrentas sin sentirte indefenso.

Ésta es otra razón importante por la que la hipnosis y mensajes subliminales no funcionan. Si te falta confianza en ti mismo porque careces de ciertas habilidades, entonces ¿qué puede hacer una cinta de hipnosis por ti?

Sí, puedes insistir con las afirmaciones que te brindarán apoyo en tu viaje hacia el desarrollo de nuevas habilidades. Por ejemplo, no hay ningún daño en repetir la frase "Lograré aprender las nuevas habilidades que necesito" muchas veces, pero repetir algo como "Estoy seguro de mí mismo" mientras careces de una habilidad determinada que te hace sentir indefenso nunca llegará a nada bueno, más bien ocurrirá lo contrario, te hará daño.

Aprender a Aprender

Dado que esto es un curso 100% práctico y realista, tenemos que admitir que nadie desarrollaría todas las habilidades que pueda necesitar en el futuro, pero sí nos damos cuenta de que tenemos que aprender nuevas habilidades cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas con las que no sabemos lidiar.

Es por eso que es extremadamente importante aprender a aprender nuevas habilidades. Supongamos que estuvieras viviendo en la era antes de que se hayan inventado las computadoras y que tenías todas las habilidades necesarias para encontrar un trabajo; luego, algunos años más tarde se desarrollaron las computadoras y has encontrado que eres indefensa porque no sabes cómo usarlas,

mientras que todos los empleadores exigen que tengas esta habilidad.

A menos que sepas cómo aprender a identificar y aprender estas habilidades nuevas que de repente se han vuelto necesarias, encontrarás que te sientes indefensa cuando las cosas cambian.

Así que para no ser indefensa no es necesario saberlo todo en la vida, sólo tienes que aprender a aprender cosas nuevas cuando las necesitas.

Dependiendo de una cosa y perder confianza cuando se ha ido

Cuando nos acostumbramos a algo empezamos a no notar su presencia. ¿No dejas de oler tu perfume pocos minutos después de echártelo? Debido a que te has acostumbrado al olor, empiezas a dejar de notar su presencia.

Entonces, ¿qué tiene que ver esto con la confianza en uno mismo?

Algunas personas se acostumbran a los logros que consiguen y luego comienzan a experimentar falta de confianza en sí mismos! Por ejemplo, una persona puede esforzarse por obtener buenas calificaciones o un trabajo bueno, después de lograrlo se le olvida cómo luchó por ello.

Por supuesto, esto no sucede de la noche a la mañana, pero con el paso del tiempo la persona comienza a acostumbrarse poco a poco a sus logros. Al mismo tiempo sucede otra cosa, la persona comienza a sentirse afectado por las críticas, fracasos y evidencia falsa hasta que pierda la confianza que ha desarrollado.

Por ejemplo, si un estudiante logró conocer a sus nuevos compañeros de clase en los primeros días, debe considerar eso como un buen logro social, pero si se encontró con un pequeño problema con una de esas personas unos meses más tarde, podría olvidar los logros que había conseguido y así deja de sentir confianza en sí mismo.

Algunos hombres y/o mujeres de negocios exitosos también experimentan esto, quizás te estés preguntando cómo puede un(a) empresario(a) exitoso(a) olvidarse de sus logros, lo que pasa con aquellas personas es que empiezan a atribuir su éxito a la coincidencia o la suerte, entonces comienzan a sentirse menos seguras de sí mismas!

Así que incluso si la persona no se olvidó de sus logros, podría hacer algo peor, y es atribuir su éxito a otra cosa.

Estoy segura de que has hecho muchísimas cosas excelentes que ahora no recuerdas y que pueden hacerte sentir más seguro si las recuerdas.

Entonces, la pregunta es: ¿Cómo no olvidarse de estos logros con el paso del tiempo? ¿Recuerdas el Diario de Autoestima que has creado anteriormente? Haz una sección especial dedicada a los logros que has conseguido, luego usa estos logros como semillas. Sigue recordándote a ti mismo de ellos, riégalas a fin de que crezcan y te sentirás mucho más seguro de ti mismo.

Por ejemplo, vamos a suponer que has logrado sacar buenas calificaciones en un examen, mientras que la mayoría de la gente no logró sacar calificaciones similares, podrías anotar este logro y sus habilidades correspondientes (ser inteligente, trabajador, etc...)

Sigue recordándote a ti mismo de tu logro siempre que sea posible y descubrirás que tus niveles de confianza y autoestima aumentan.

La razón principal por la cual esta técnica tendrá un fuerte impacto en tu autoestima es que te estarás recordando hechos que ya han sucedido, y por este motivo tu mente subconsciente lo absorberá inmediatamente.

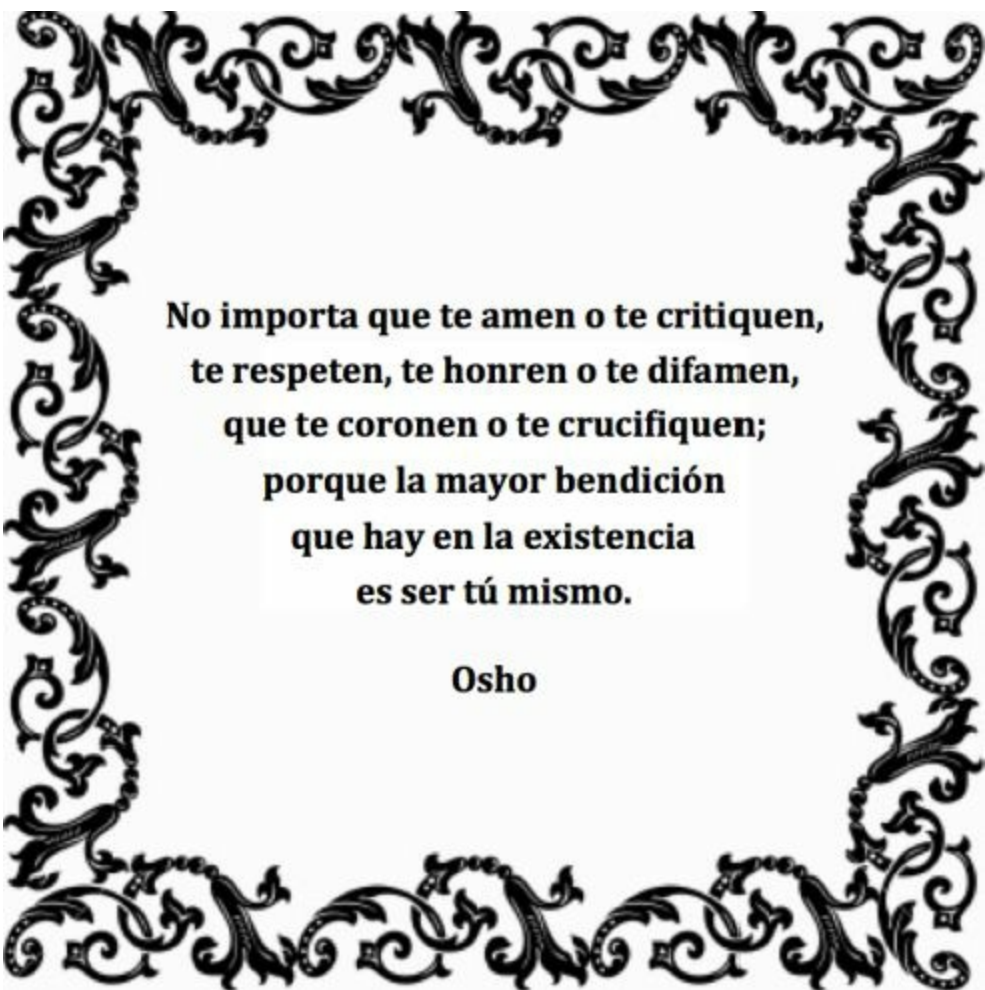
Entonces, ¿qué sigue?

¿Por qué crees que la gente se siente ansiosa cuando están con otras personas? La razón principal por la que alguien se siente ansiosa en torno a otra persona es por el temor a ser evaluada de manera negativa por ésta.

En la siguiente lección te diré cómo superar un contratiempo muy común que impide a las personas sentir confianza en sí mismas: **El Miedo A Ser Juzgado Por Los Demás.**

Hasta la próxima clase, :)

Lección 10: Déjame decirte quién soy yo



**No importa que te amen o te critiquen,
te respeten, te honren o te difamen,
que te coronen o te crucifiquen;
porque la mayor bendición
que hay en la existencia
es ser tú mismo.**

Osho

Déjame decirte quién soy yo

La razón por la que muchos programas y cursos para desarrollar confianza en uno mismo y autoestima nunca funcionan es porque las personas que la usan intentan sentirse mejor y de repente encuentran que se sienten ansiosos alrededor de otras personas y no se sienten capaces de aplicar lo que han aprendido.

Por ejemplo, una persona puede aplicar un consejo determinado, se siente bien consigo mismo, pero ante el primer encuentro con una figura autoritaria o un desconocido se le olvida todo y se siente ansioso.

El problema con la ansiedad es que hace que la persona crea que no confiaba en sí mismo en esa situación y luego le permite concluir que el consejo que aplicaba no estaba funcionando.

Como podrás ver en esta lección dedicada a la ansiedad, la razón principal por la que las personas se sienten ansiosas cuando están con gente es el miedo a ser juzgadas. Contrario a la creencia común, esto no tiene nada que ver con el aspecto físico; mientras que una persona común podría estar preocupada por no parecer atractiva una persona atractiva puede estar preocupada por parecer arrogante.

Para no sentir ansiedad en compañía de otras personas, necesitas hacer algo que te asegura que nadie te juzgará, e incluso si esto ocurre, entonces será un juicio positivo.

La obsesión impide la confianza

La mayor preocupación que una persona ansiosa tiene en su mente es ser juzgada por los demás. A causa de estar obsesionada con esta idea, le resulta difícil tener un buen desempeño en situaciones sociales, y así complica las cosas.

¿Sabes lo que es la autoconfianza? Es la falta de obsesión con pensamientos negativos.

Cuando una persona se obsesiona por algo, una parte de su mente se concentra en esa cosa, impidiendo así que use toda su mente en las situaciones que encara; por eso las personas ansiosas pueden sentirse incapaces de encontrar las palabras adecuadas en una situación determinada, luego, tan pronto la situación termina, se les ocurre lo que querían decir.

La ansiedad reduce las capacidades de tu mente para desempeñarte bien, por lo que te impide hacer las cosas que puedes hacer normalmente en circunstancias regulares.

Quizás te preguntes por qué una persona segura de sí misma se desempeña bien, incluso si está obsesionada con pensamientos positivos acerca de sí misma, después de todo, incluso estos pensamientos positivos consumen algunos de los recursos mentales, ¿verdad?

Los pensamientos positivos generalmente son hechos que no necesitan la potencia de procesamiento del cerebro, pero los negativos siempre están en forma de preguntas sin respuesta que la mente subconsciente intenta responder desesperadamente.

Por ejemplo, un pensamiento positivo podría ser algo como "estoy bien vestido hoy", mientras que un pensamiento negativo podría ser algo como: "Creo que me veo mal hoy"

Nótese la palabra "creo", dado que la persona no está segura de su aspecto ese día, su mente subconsciente se ocupa buscando pistas o soportes en el mundo exterior y por eso algunos recursos de su cerebro dejaron de estar disponibles cuando se encuentra con un desconocido.

El cerebro de esta persona estará concentrada en el desconocido, su lenguaje corporal y sus expresiones faciales reflejarán que busca encontrar algo que apoya la creencia de que se ve mal hoy!!! Y por supuesto, el resultado será acciones reflexivas del cuerpo, actuar de manera torpe y así aumentará su falta de confianza en sí misma.

Déjame decirte quién soy yo

Ahora vamos a hacer algo muy poderoso que impedirá que te obsesiones con ser juzgado cuando estás en la compañía de otras personas.

¿Alguna vez has pensado en forzar a la gente a juzgarte de una manera determinada?

¿Qué pasa si decides que no pensarás en ser juzgado, sino le dirás a la gente que confías en ti mismo y eres agradable?

El título de esta lección es "*Déjame decirte quién soy yo*" porque se enfoca en una de las técnicas de desarrollo de autoconfianza más poderosas que usarás en tu vida, y es enfocarte en mostrarle a la gente quién eres en vez de esperar a que te juzguen.

Todas las investigaciones recientes han demostrado que los seres humanos son muy receptivos a las sugerencias y que convencer a alguien de algo se puede hacer al sugerirlo con confianza y repetidamente.

Sí, la gente juzga a los demás, pero su juicio es altamente dependiente de las señales verbales y no verbales que otros les envían. Esto significa que puedes convencer a cualquiera de que confías en ti mismo tan sólo actuando con confianza. Los seres humanos son receptivos a las sugerencias hasta tal punto que un estudio reciente ha encontrado que cuando algunas personas leen acerca de un trastorno mental determinado, ellos piensan que lo padecen!!

En tu primer encuentro con alguien nuevo, recuerda que la impresión que se va a formar de ti es 100% dependiente de lo que vas a hacer. Incluso si te ha juzgado en el primer segundo, su impresión seguramente cambiará si tus acciones le envían pistas que las contradicen.

Así es cómo puedes hacerlo:

- **Establece la meta de decirle a la gente quién eres:** No tienes que hacer otra cosa que escribir esta meta varias veces para que tu mente subconsciente la absorba. Al establecer esta meta estarás asegurando que la idea de "decirle a la gente quién eres" te venga a la mente en tu próximo encuentro social.
- **Domina la situación antes de siquiera enfrentarla:** Mientras que estás en casa, piensa en la forma que iniciarás una conversación con personas desconocidas o con personas importantes que vayas a conocer. No tienes que tener un guión fijo, sino sólo conocer los temas principales que vas a discutir y ciertas frases iniciales.
- **Domina tu lenguaje corporal:** ¿Recuerdas cuando hablamos del lenguaje corporal al principio? Ahora es el momento de hacer el mejor uso de ello, aprende a estar de pie derecho, con los hombros hacia atrás. Además, puedes estrechar las manos delante de tu barriga para sentirte más seguro (pero no lo hagas todo el tiempo).
- **Domina tu tono de voz:** 33% de la impresión que la gente se forma de ti se basa en tu tono de voz. Practica decir tu frase inicial muchas veces en casa para que modifiques tu tono de voz.
- **Practica sonreír cuando saludas:** No tendrás tiempo para contar chistes cada vez que te encuentres con alguien, así que necesitas aprender a sonreír cuando conoces o saludas a las personas, esto te hará parecer amable con ellos, así como si hubieses contado un chiste agradable.

Recuerda que el propósito principal de estos consejos es para decirle a la gente que confías en ti mismo y eres amigable. Si haces esas cosas correctamente, aseguras que has dejado una buena impresión, incluso si sólo saludas y te vas.

Estar allí, incluso antes de llegar

La práctica es buena, pero si se acompaña con la visualización será aún mejor.

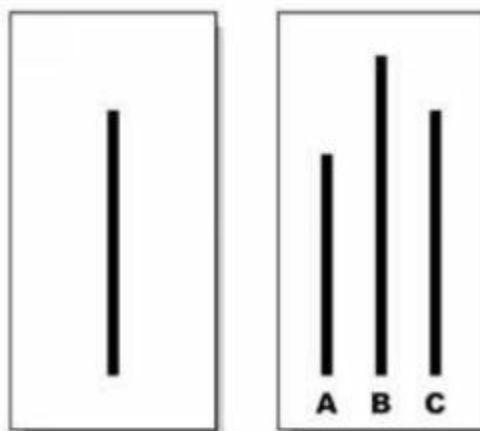
Visualizarte a ti misma actuando de la manera segura que deseas actuar dará instrucciones a tu mente para desempeñarte de esa manera la próxima vez que te encuentras con la situación.

Estos son los pasos que necesitas aplicar:

- Encuentra un lugar silencioso donde no hay ruido que puede distraerte
- Acuéstate sobre tu espalda y cierra los ojos
- Concéntrate en tu ritmo respiratorio y asegúrate de que inhalas y exhalas profundamente a lo largo de todo el ejercicio
- Puedes escuchar música relajante si así prefieres
- Visualízate a ti misma actuando de la manera segura como deseas comportarte
- Repite la visualización varias veces
- Abre los ojos

Nunca ignores este paso, porque cada situación visualizada será considerada una experiencia verdadera por tu mente, por lo que tendrás la oportunidad de entrenarte a ti misma utilizando tu mente más a menudo.

Déjame decirte que tu juicio fue incorrecto



¿Cuál línea en la imagen de la derecha es la misma longitud que la línea de la imagen

de la izquierda? Por supuesto, es bastante claro que la línea C es la opción correcta, pero esa no fue la respuesta de los sujetos que participaron en el experimento que te voy a contar.

- 1) Los participantes fueron traídos y se les pidió que miraran esas dos imágenes
- 2) Las personas que ya formaban parte del experimento se les pidió que dieran respuestas incorrectas a las preguntas que contestaron en frente de los participantes con el fin de influir en su decisión.
- 3) Cuando se les pidió que dijeran cuál línea es igual en longitud a la línea en la primera imagen dieron la respuesta equivocada
- 4) Luego se les hizo la misma pregunta a los participantes, y para tu sorpresa, la mayoría de ellos también dieron la respuesta equivocada!!!

Lo que ha pasado aquí es que los participantes escogieron la opción equivocada sólo porque vieron que la mayoría de las personas la escogían.

Esto significa que la gente tiende a tomar decisiones incorrectas si ven a la mayoría tomando la misma decisión, incluso cuando el asunto es obvio.

Esto también significa que los juicios de las personas son frágiles y se pueden cambiar fácilmente dado que se proporciona evidencia contundente (en este caso la evidencia fue la popularidad de la elección equivocada).

¿Sabes lo que significa esto? Esto significa que el juicio que tiene la gente sobre ti se puede cambiar fácilmente si aparentas suficiente confianza en ti mismo.

Una vez más esto demuestra el mismo concepto, tú le dices a la gente quién eres a través de tus acciones y así es como te juzgan; cuando te obsesionas por su juicio te sentirás ansioso y puede que no seas capaz de desempeñarte bien, lo cual se traducirá en un juicio negativo.

En pocas palabras, enséñale a la gente quién eres y te creerán.

No me digas quién soy

Hoy en día el Internet está lleno de artículos que hablan acerca de relaciones abusivas y cómo afectan la autoconfianza y autoestima. Por supuesto, estar con alguien que te humilla constantemente o que intenta hacerte creer que no vales nada

puede hacer un gran daño a tu autoestima.

Vamos a ampliar nuestra visión de las relaciones abusivas y mirarlas desde una perspectiva más amplia. No quiero que pienses que las relaciones abusivas sólo se limitan a las relaciones de parejas, sino que quiero ampliar tu visión para incluir cualquier relación entre dos personas que reduce la autoconfianza y autoestima de uno de ellos.

- Amigos abusivos
- *Bullies* (Acosadores, Intimidadores, Sometedores)
- Gerentes que te denigran

Todos entran en la categoría de personas abusivas

La persona abusiva por lo general trata de hacer que la otra persona se sienta inútil e indefensa, al hacer esto se ayuda a sí misma a sentirse bien acerca de su poca autoestima o bien se protege de la amenaza de dejar que su pareja lo abandone.

Las personas abusivas siempre tratan de hacerte creer que eres alguien diferente a tu verdadero yo. El tipo que te acosa o intimida te está enviando un mensaje indirecto que dice que eres digna de intimidación.

El amigo que te trata con irrespeto te está enviando un mensaje indirecto que te dice que no eres digno de ser tratado bien.

Por supuesto, es posible que no tengan la intención de enviarte este tipo de mensajes, pero estas son las conclusiones a las que llegará tu mente subconsciente cuando eres tratada de esa manera, y estoy segura de que ahora sabes cómo esto afecta tu confianza en ti misma.

- "Ella no me saludó hoy, probablemente piensa que no soy muy interesante"
- "No toman mi opinión en cuenta, lo más probable es que crean que no valgo la pena"
- "Él no me trata bien, lo más probable es que piensa que no estoy a su nivel"

¿Cuántas veces has hecho tales juicios sobre ti misma sólo por la manera en que otros te tratan?

¿Cuántas veces has sacado conclusiones acerca de tus habilidades, destrezas e incluso valor propio basado en el trato de los demás?

¿Cuántas veces te has sentido mal por ser maltratada por los demás?

¿Cuántas veces has permitido que otros te digan quién eres?

No estoy hablando de creencias falsas o malinterpretación de las situaciones, esa parte ya la discutimos antes, en vez de eso estoy hablando de amigos verdaderamente abusivos que pueden zarandear tu autoestima o confianza en ti misma, incluso si esa no era su intención.

Para poder tener una firme confianza en uno mismo hay que decirle a esa gente que ¡NO!

Di NO al negarte a permitir que te traten de manera irrespetuosa, y si no lo hacen, entonces busca otros amigos, el mundo es lo suficientemente grande.

Si la gente no te respeta, no te trata de la forma que debes ser tratada y no te hacen sentir digna, entonces encuentra a otros que te respeten.

Toma la decisión ahora de que nunca dejarás que alguien te diga quién eres o que alguien defina tu propio valor por ti.

Cada vez que alguien te hace eso, debes acordarte de las buenas cualidades que tienes, de tus semillas, de tus logros y de las entradas en tu *Diario de Autoestima*.

De esta manera evitarás que tu identidad sea sacudida y no te verás afectada por la forma que trata la gente.

Reconociendo a los Abusadores

El problema que enfrentan muchas personas que son abusadas por amigos no es el acto abusivo en sí, sino más bien reconocer que la persona con quien están tratando es un abusador!

Cuando alguien dentro de un grupo es abusado, ya sea porque lo asignan como alguien de poca importancia por otros miembros del grupo o es tratado de manera irrespetuosa, por lo general hace una de dos cosas:

- **Creerle al grupo:** Es algo que la mayoría de la gente hace. Ellos creen que en realidad son menos dignos que otros y que sólo están recibiendo el trato que merecen.
- **Reconocer que algo anda mal:** Un porcentaje muy bajo de personas se dan cuenta de que el problema no está con ellos, por lo que luchan por sus derechos, o incluso dejan el grupo si tienen que hacerlo.

Las preguntas que debes hacer ahora son:

¿Estoy siendo abusado por mis amigos?

¿Mis amigos me asignan roles que no se ajustan a mi verdadero yo?

¿Estoy viviendo con una identidad que ha sido impuesta por abusadores?

Si tu respuesta a estas preguntas fueron sí, entonces debes realizar acciones serias para evitar que te vuelvan a asignar esos roles.

El error que comete la mayoría de la gente cuando tratan de cambiar la manera en que otros los tratan es que de repente utilizan una gran fuerza para empujar contra otros. Por supuesto, sus amigos se ven impactados a causa de esta resistencia repentina, por lo que ellos también resisten aún más.

La forma correcta de cambiar el trato que estás recibiendo es mediante un lento cambio gradual. Empieza por cambiar cosas pequeñas y dale algo de tiempo a tus amigos para que se acostumbren. Después de acostumbrarse a estos cambios, realiza otros cambios pequeños y así sucesivamente.

La gente nota cambios súbitos y se resiste a ellos, pero raramente notan grandes cambios que suceden gradualmente con el paso del tiempo.

Si no me respetas, entonces no mereces conocerme

¿Así que es posible que alguien todavía te juzgue negativamente a pesar de que estabas actuando con confianza y te estabas desempeñando bien?

Sí, es posible, y hay cientos de razones que podrían llevar a este juicio negativo, algunos de ellos son:

- Te ves como alguien que odian (su jefe, alguien que los trató mal en el pasado, etc.)
- Están celosos
- No tienen experiencia en juzgar a las personas o su experiencia está distorsionada debido a eventos del pasado
- Ellos pensaban que eran sifrina, arrogante o engreído (las personas tímidas siempre son malentendidas).

En este punto, tienes dos opciones:

La primera consiste en seguir actuando de la misma manera hasta que poco a poco sus creencias quedan agitadas y forman nuevas creencias acerca de ti. Debes usar esta opción si sientes afecto por estas personas.

La segunda es asumir que la razón principal detrás del mal juicio fue una de las razones antes mencionadas, por lo que los ignoras.

Después de todo, si tienes buenas cualidades, si eres único, especial y has logrado algunos éxitos, has tenido un buen desempeño en interacciones sociales, luego la persona que te juzgó negativamente es alguien que no tiene suficiente experiencia en el trato con la gente y es él quien debería estar preocupado por sus pobres habilidades.

Espera un segundo, ésta soy yo

Yo no quiero que te asustes si te sientes ansiosa, temerosa o incluso se olvidas todas estas cosas. Sólo necesitas saber que es bastante normal olvidar estos consejos porque todavía no se han convertido en una parte normal de tu pensamiento.

Cada vez que recuerdas que has olvidado estos consejos, sólo empieza a recordar tus semillas, tus logros y cualidades positivas inmediatamente.

- Debes decirte a ti misma que has hecho esto y lo otro
- Debes decirte a ti misma que tienes esas cualidades determinadas
- Debes decirte a ti misma que estás ansiosa porque habías olvidado tus logros

Toma tu tiempo recordándote a ti misma de tu verdadero yo, y una vez que te sientas bien contigo misma, otros también lo sentirán.

Te darás cuenta de que has alcanzado el estado correcto cuando encuentras que tu espalda está erguida por sí misma y que tus piernas están firmemente plantadas en el suelo.

Felicitaciones, acabas de alcanzar el estado de confianza que estás buscando, y una alza en autoestima le seguirá :)

Entonces, ¿qué viene ahora?

En la próxima lección vamos a discutir cómo un mal desempeño en el pasado puede afectar tu confianza en ti mismo en el futuro, luego te daré consejos sobre la manera de deshacerte de estos recuerdos para que puedas experimentar tu verdadero potencial de autoconfianza.

Hasta entonces,

Cuídate :)

Lección 11: Me llamo _____ y yo no soy mi pasado



Tú y tu pasado

Hasta ahora ya sabes que las personas se sienten inferiores cuando se comparan con otras personas que parecen ser superiores a ellas. Pero, ¿te has preguntado por qué te comparas con ciertas personas y no con otras?

¿Por qué te comparas con ese sujeto que está a tu izquierda y te sientes inferior a él o ella, mientras que ignoras totalmente a la persona que está a tu derecha?

¿Por qué te sientes cómoda cuando estás con ciertas personas y te sientes totalmente incómoda en compañía de otras?

¿Por qué algunas personas te hacen sentir inferior, mientras que otros nunca activan ese hábito de hacer comparaciones?

La respuesta a estas preguntas se encuentra en un lugar distante que se conoce como tu pasado.

Tu pasado y cómo te afecta hoy en día

Quizás creas que lo que te sucedió en tercer grado no tiene ningún impacto sobre ti hoy en día, y que estos recuerdos tan distantes no pueden afectar tu vida diaria, pero la verdad es que estas memorias tienen un impacto significativo en la forma como te comportas, te percibes a ti mismo y tratas con la gente.

Por ejemplo, si cuando eras un niño pequeño no sentías que eras lo suficientemente inteligente, ya como un adulto te sentirás inferior cuando te comparas con gente inteligente o cada vez que te encuentras a alguien que parece ser inteligente. Es por eso que algunas personas se sienten inferiores en cuanto oyen a otros hablando sobre sus logros.

Si no eras muy sociable cuando eras un niño, entonces te sentirás inferior como un adulto cuando te comparas con aquellos a quienes etiquetas como galanes o personas populares.

Es posible que conscientemente no te des cuenta de lo que está pasando hasta que te concentras en tu diálogo interior, pero inconscientemente experimentarás sentimientos de inferioridad cada vez que te encuentras con ciertas personas sin entender por qué.

Así es como ocurre el proceso:

Asumiendo que eras socialmente aislado cuando eras un niño

Te comparas con cualquiera que es popular, que parece ser popular o que parece tener las cualidades que pueden hacer que sea alguien popular

Te sentirás inferior cuando creas que careces de confianza en ti mismo, cuando en realidad sólo es el reflejo de tu pasado lo que hizo que te compares con esa persona.

Durante cada encuentro social inconscientemente recordamos nuestro pasado y tratamos de colocar a las personas con quienes estamos tratando en una categoría que coincida con uno de los que conocimos en nuestro pasado.

Si se establece que la persona se encuentra en una categoría en la que no te sentías inferior en el pasado, te sentirás cómodo tratando con él o ella, mientras que si la persona tenía algo en común con quienes te sentías inferior en el pasado, entonces te sentirás inferior.

Lo primero que debes notar aquí es que los criterios que utilizas para clasificar la gente en categorías solamente se basan en tus conjeturas .

- Ese galán que ves por allá puede ser alguien que no tiene más confianza en sí mismo que tú
- Este tipo que parece ser popular puede ser tímido, pero aparenta estar seguro de sí mismo porque está con sus amigos más cercanos
- Esta persona que se parece a un *bully* podría tener una personalidad completamente diferente a la que te estás imaginando, la única razón por la que has pensado que es un *bully* es que se parece a alguien que te intimidó o acosó en el pasado
- Esas chicas que parecen ser arrogantes, posiblemente se sienten incómodas e inseguras

¿Nunca has conocido a alguien que parecía tener una personalidad determinada, luego justo después de conocerla descubres que es diferente de lo que pensabas que sería?

Debes entender que tus comparaciones se basan en suposiciones que pueden no tener nada que ver con la realidad!!

La próxima vez que te encuentras a punto de compararte con alguien, debes decirte a ti mismo que no puedes juzgarlo ni asignarle una categoría determinada sin conocerlo bien. Te sorprenderás al descubrir que la mayoría de las comparaciones

que te hacen sentir inferior son el resultado de asumir que gente común tiene súper poderes.

Recuerda que cualquier cosa que te recuerde el pasado provocará las mismas emociones; los rasgos faciales de alguien pueden hacerte sentir inferior sólo porque se parece a alguien que te hizo sentir incompetente en el pasado.

Permíteme formular la pregunta de otra manera, ¿por qué piensas que el tipo de allá te va a intimidar a pesar de que nunca antes has hablado con él?

Nuestras mentes han sido diseñadas para creer que las personas que tienen apariencias similares tienen los mismos rasgos de personalidad. Si te encuentras con alguien que no te trató bien en tu pasado, podrías creer que todas las personas que se parecen a él o ella te tratarán de la misma manera.

Esta también es la misma razón por la que una persona que teme a las serpientes podría asustarse si sus piernas golpean un palo de madera en el suelo. A pesar de que el palo no se parece a una serpiente, su mente piensa que es una serpiente en el primer momento. La misma señal de peligro será enviada cuando se encuentra con alguien que parece ser similar a cualquier persona que le hizo daño en el pasado.

Hasta ahora estoy hablando del aspecto físico, pero ¿qué pasa con otros factores que podrían provocar los mismos miedos y que no tienen relación con rasgos faciales?

La verdad es que nuestras mentes no se relacionan solamente con el aspecto físico, sino que relaciona casi todo lo que es común entre dos situaciones, aquí hay algunos ejemplos:

- La manera de vestir de una persona (lo que también determina la clase a la que pertenece), es por eso que alguien puede desarrollar un miedo de una clase social determinada o de personas que parecen pertenecer a una clase social determinada
- La forma que alguien se mueve, habla o camina
- Expresión facial de una persona (no rasgos faciales)
- La misma configuración de una escena (por ejemplo: vienes de lejos y de repente tres extraños aparecen delante de ti)

Como puedes ver, cuando experimentamos una emoción que afecta nuestra autoconfianza como el miedo o la ansiedad, solemos experimentarlo porque traemos

nuestro pasado con nosotros al momento presente.

Por esta razón es muy importante que te hagas la siguiente pregunta: ¿Estoy viviendo la situación real en este momento o estoy viviendo un reflejo de mi pasado?

Sigue haciéndote esta pregunta cada vez que surge una situación que te hace sentir miedo o ansiedad. Además, trata de encontrar las similitudes entre esta situación y las situaciones que sucedieron en tu pasado, una vez que encuentres la conexión descubrirás que cargabas emociones que debes sentir ahora!!

Ya he hablado de los patrones de pensamientos negativos y señalé que uno de los más peligrosos es la sobregeneralización. La sobregeneralización es una de las razones principales por la que la gente le tiene miedo a grupos enteros, clases sociales o categorías enteras de personas.

Cada vez que te encuentras en una situación que activa tu hábito de comparación debes decirte lo siguiente:

¿Estoy asumiendo que esta persona que acabo de conocer es igual a la gente que conocí en el pasado?

¿Es esto una forma clara de sobregeneralización?

¿Por qué estoy asumiendo que toda una clase social o categoría de personas tienen la misma personalidad?

A fin de cuentas, cada ser humano es completamente diferente a otros seres humanos, ¿cierto?

Estas preguntas tienen el propósito de romper con las sobregeneralizaciones falsas que construyes acerca de los demás para que puedas ver el mundo real en vez de un reflejo de tu pasado.

Malas Experiencias Pasadas

¿Qué pasa si alguien falla continuamente en tratar al mismo tipo de personas una y otra vez en el pasado? Por ejemplo, ¿qué pasaría si un chico no pudo lidiar con los *bullies* (acosadores) en la escuela, en la universidad y en el trabajo?

Esto daría lugar a un miedo intenso cada vez que la persona se acerca a un *bully*, o cada vez que se encuentra con alguien que se parece a un *bully*.

La gente sigue diciendo que el pasado no se puede cambiar y que el pasado es pasado, mientras que, de hecho, puedes cambiar tu pasado de manera exitosa si cambias tu presente.

Déjame darte un ejemplo:

Supongamos que un hombre fundó su propia empresa, después de 2 años de trabajo no logró hacer que fuese exitoso. Si esa persona se rindió y cerró el negocio, sin duda se sentirá mal cada vez que encuentra algo que le recuerda a las empresas privadas.

Por ejemplo, si este hombre se encuentra con un amigo que le dice que está a punto de comenzar un nuevo negocio, él se sentirá muy mal.

Ahora, qué pasa si el mismo hombre decide empezar de nuevo y esta vez logra hacer que su negocio sea muy exitoso. Entonces encontrarse con cualquier cosa que le recuerda a su negocio ¿no hará que se sienta muy bien?

Por supuesto que pasará así, porque esta vez él recordará su éxito en vez de recordar su fracaso inicial, y esto nos lleva a una conclusión muy importante:

El pasado puede cambiarse!!

Si no lograste hacer algo en el pasado o no lograste tratar a ciertos tipos de personas, todavía puedes arreglar eso al tener éxito en hacer lo mismo ahora. Una vez que hayas acabado con tus malos recuerdos estos se convertirán en recuerdos buenos, y en vez de recordar fracasos cuando enfrentas una situación determinada, recordarás el éxito.

El pasado y la formación de una identidad falsa

El mayor problema con las situaciones pasadas es que no sólo dan lugar a la ansiedad en el futuro, pero incluso juegan un papel importante en la formación de la identidad psicológica de una persona.

La identidad, o la identidad psicológica, es tu capacidad de auto-reflexión y toma de conciencia. Las personas usualmente adquieren su identidad a través de las tareas que realizan y los objetos con los cuales se identifican. Por ejemplo, si le preguntas a alguien "¿Quién eres?" y responde diciendo: "Yo soy el chef del restaurante", entonces esta persona se identifica con su trabajo y se ve a sí misma como el chef de

la cocina en vez de Carolina o Diego.

Aquí hay más ejemplos que pueden aclarar más el concepto de la identidad psicológica:

- Los niños que tratan de imitar a sus padres y se visten como ellos hacen esto porque están tratando de identificarse con sus padres.
- Una persona que habla de su profesión con orgullo y responde a la pregunta de "¿Quién eres?" con el título de su trabajo, es una persona que se identifica con su trabajo.
- Una persona que conduce su lujoso automóvil con orgullo posiblemente se identifica con su auto. Se está luciendo, no sólo para demostrar que es rico, sino porque él piensa de sí mismo como el "Dueño del Auto Lujoso". Ésta suele ser la misma persona que camina con la cabeza gacha cuando sufre una crisis financiera que lo obliga a sustituir el auto lujoso por uno más pequeño. Esto sucede porque se identificaba con su automóvil, así que cuando el auto ya no estaba, se encontraba sin identidad. Solía ser el "Dueño del Auto Lujoso" y ahora no es nadie.

La crisis de identidad es un término psicológico que describe a alguien que está en un estado de constante búsqueda de su identidad. Por lo tanto, la crisis de identidad no se refiere a una crisis real, sino sólo describe una etapa normal del desarrollo de la personalidad. Ahora bien, el verdadero problema ocurre cuando la persona no puede encontrar una identidad adecuada y termina con una frágil.

Tan pronto la persona enfrenta un gran desafío de la vida, suele perder esa identidad frágil y termina buscando una nueva. ¿Nunca has conocido a una amiga que siempre parece estar interpretando roles nuevos una y otra vez sin adherirse a alguno de ellos? Éste suele ser el comportamiento de una persona que está sufriendo una crisis de identidad. Una crisis de identidad puede dar un golpe duro a tu confianza en ti misma y autoimagen; por lo tanto, desarrollar una identidad firme es algo que te hará sentir más segura y más firme cuando enfrentas retos de la vida.

Tu pasado y tu identidad

Muchas personas se han formado identidades falsas de sí mismas a causa de las situaciones pasadas que enfrentaron. Algunas personas han formado la identidad de ser perdedores, mientras que otros creen que no valen nada, mientras que otras creen que son unas fracasadas.

Estas identidades pasan a ser partes de la vida de esas personas; viven con ella,

creen en ella y lo demuestran cada vez que tienen la oportunidad.

La diferencia entre las creencias falsas que hemos discutido antes y las identidades es que las identidades son una combinación de más de una creencia falsa. La identidad del perdedor, por ejemplo, está formada por muchas creencias falsas acerca de las habilidades y destrezas de una persona.

Estas identidades podrían ser la razón principal por la que esas personas se sienten inferiores y también la razón principal por la que carecen de confianza en sí mismos. Estas identidades son recordadas en cada situación que enfrentan esas personas y afectan su desempeño de tal manera que esas identidades son reafirmadas.

Entonces, el mundo entero es definido de acuerdo con la identidad que una persona se ha asignado a sí misma!! La persona que parece ser un *bully* puede ser nada más que alguien que te recuerda de tu identidad.

La gente fuerte parece fuerte cuando te asignas una identidad de ser débil. Personas populares llegan a ser populares cuando no te consideras uno de ellas. La gente arrogante parece ser arrogante cuando te consideras indigna de su atención!!

Le colocas la etiqueta de ganadora a algunas personas porque les has asignado una identidad diferente a la que te has asignado a ti misma (probablemente la de perdedora). En resumen, las identidades que asignas a otras puede ser más nada que un reflejo de tu propia identidad.

- Si crees que eres débil, entonces todas las demás personas parecerán ser poderosas
- Si crees que no vales nada, entonces todas las demás personas parecerán sifrinas y arrogantes
- Si crees que eres inferior, entonces todas las demás personas serán superiores

¿Cómo desarrollar una Identidad Firme?

En primer lugar, necesitas reconocer las identidades falsas que has formado y ser consciente de su existencia.

En segundo lugar, necesitas entender que lo que te sucedió en el pasado es el pasado y que tus habilidades y cualidades eran diferentes el momento que formaste dichas identidades.

Así como he mencionado antes, el pasado puede ser cambiado al cambiar el presente. Desarrolla las habilidades que te permiten formar una nueva identidad que

anula las anteriores y vas a deshacerte de tu pasado.

Supongamos que has desarrollado una identidad de ser un perdedor porque nunca lograbas hacer buenos amigos en la escuela. En este caso, debes averiguar si hay ciertas habilidades que no tienes y que te impiden hacer amigos.

Una vez que hagas una lista de las habilidades que te faltan, necesitas aprenderlas, dominarlas y usarlas (¿recuerdas cuando dije que cualquiera puede aprender cualquier cosa?)

Después de aplicar estas habilidades varias veces y tener éxito en hacer lo que nunca habías conseguido hacer, tu identidad cambiará, tu pasado dejará de ser doloroso y sentirás mucha más confianza en ti mismo.

Identificarse con un constante

Carlos era alguien muy feliz y exitoso. Solía ganar un gran salario. Su esposa lo amaba muchísimo, y había logrado la mayor parte de lo que se propuso lograr en la vida. Todo en la vida de Carlos era perfecto y esto se reflejaba en su forma de caminar y hablar y en su actitud segura de sí mismo.

Un día, mientras felizmente conducía su automóvil de regreso a casa, recibió una llamada telefónica de su esposa diciéndole: "Carlos, ya no te quiero en mi vida. Sé que esto puede venir como una sorpresa para ti, pero es mi decisión final."

Su mujer colgó, y de repente Carlos sentía que no valía nada. Sintió que toda su confianza y felicidad se había perdido. Desde ese día, Carlos se convirtió en una persona infeliz, desesperado y malhumorado.

¿Qué le pasó a Carlos? ¿Qué pasó con su confianza?

Lo que pasó es que la llamada de su esposa sacudió su identidad

Carlos perdió su confianza porque su identidad se basaba en ser amado por su esposa.

Carlos debería haberse identificado con sus destrezas y habilidades en vez de identificarse con sus logros, porque incluso si perdía sus logros, sus destrezas y habilidades no se perderían y sería capaz de utilizarlas para conseguir otros logros.

Si Carlos se identificaba como "una persona perseverante, inteligente y fuerte", no

hubiese enfrentado una crisis de identidad y no hubiese tenido dificultades en superar sus problemas e iniciar una nueva vida.

Es por eso que muchas personas pierden la confianza en sí mismos cuando enfrentan shocks o contratiempos en su vida. Debido a que se identifican con sus logros en vez de las habilidades que los llevaron a estos logros, pierden su confianza en sí mismos cuando pierden sus logros.

Si tu identidad actual se basa en ser amado o aceptado por otros, entonces corres un gran riesgo de enfrentar una crisis de identidad tan pronto te mudes a un nuevo lugar donde no tienes amigos.

Si tu identidad se basa en ser amado por tu pareja, perderás tu autoestima cada vez que termines una relación. Muchas personas me envían correos después de que termina su relación y encuentro que la mayoría de ellos se sienten mal sólo porque perdieron confianza en sí mismos y no por haber perdido a alguien que amaban.

Si quieres tener una identidad firme, entonces nunca te identifiques con tus logros, más bien identificate con las habilidades que te condujeron a estos logros.

Mi pasado me está atormentando

Casi cada uno de nosotros está atormentada por su pasado de una manera u otra. Quizás estás pensando que aquellas que son atormentadas por su pasado sólo son las personas que han sufrido una ruptura o problemas de confianza, pero en realidad, casi todos los problemas psicológicos que enfrentan las personas están relacionados de alguna manera con su pasado.

La depresión es un sentimiento de arrepentirse por algo que sucedió en el pasado que no parece tener una solución en el presente; la falta de confianza en ti misma no es más que un reflejo de las creencias que has formado sobre ti misma en tu pasado y ansiedad social no es más que recordar situaciones de miedo que sucedieron en el pasado mientras estabas con otras personas.

Una niña que ha sido abandonada por sus padres podría crecer sintiéndose insegura; una adolescente que siempre era el blanco de burlas y acoso por parte de sus colegas podría convertirse en una adulta socialmente retraída, mientras que una persona que ha fracasado muchas veces en el pasado podría creer que es un perdedor.

Cada acción que realizamos es, hasta cierto punto, influenciada por las creencias y experiencias que tuvimos en nuestro pasado.

Cómo evitar que mi pasado me atormente

En muchos casos en los que nuestro pasado nos atormenta, quizás no seamos conscientes del hecho de que nuestro comportamiento actual es afectado por nuestro pasado. A veces nuestra mente decide reprimir los eventos del pasado en vez de hacernos conscientes de ellos a causa del dolor asociado con traerlos a la superficie.

En otros casos, las personas se engañan a sí mismas al tratar de atribuir los problemas actuales de su vida a otra cosa. Por ejemplo, una persona que no tiene vida social podría decir que ama su trabajo y esa es la razón por la que permanece allí todo el día, mientras que en realidad se queda en el trabajo porque no tiene otro lugar adonde ir.

El primer paso para prevenir que tu pasado te atormente es traer a la superficie todas las experiencias pasadas que te afectaron. Por ejemplo, si tus compañeros de clase en la escuela te acosaron o intimidaron, entonces deberías empezar a recordar estos hechos para que estés realmente consciente de ellos.

Puede requerir un poco de valentía para traer estas experiencias dolorosas a tu conciencia, pero es el único método que puede ayudarte a superar el pasado.

Uso de la Terapia Cognitivo-Conductual para olvidar el pasado

A continuación está la manera de evitar que tu pasado te atormente usando la Terapia Cognitivo-Conductual:

Detectar el efecto del pasado: Como acabo de decir, estar consciente de los acontecimientos del pasado es el primer paso para ayudarte a reconocer las situaciones en las que tu pasado afecta tu comportamiento o decisiones presentes.

Responde a tus dudas: Cada vez que sientas que tu pasado está afectando tu comportamiento, recuerda que esas dudas que estás sintiendo sólo son el resultado de las cosas que sucedieron en el pasado y que no tienen relación con las situaciones que estás viviendo ahora. Por ejemplo, si tienes miedo de confiar en un hombre porque fuiste traicionada por otro en tu pasado, entonces acuérdate que la primera traición ocurrió en el pasado, porque el hombre era un mentiroso y esto no quiere

decir que todos los hombres son mentirosos o que todos tus encuentros futuros serán con hombres mentirosos

Espera hasta que el proceso se vuelva automático: Al principio tendrás que hacer un gran esfuerzo para controlar tus pensamientos, para responder a tus dudas y seguir asegurándote a ti mismo, pero después de poco tiempo este proceso se convertirá en uno automático y pasará a ser tu forma normal de pensar.

Necesitas ser valiente para enfrentar tu pasado y admitir tus fracasos, pero una vez que das este paso serás capaz de deshacerte de las emociones negativas que son el resultado de estar atormentado por tu pasado.

Entonces, ¿qué sigue?

Hasta ahora he estado hablando de creencias nuevas, diarios de autoestima y semillas que pueden ser recolectadas, pero aún no he mencionado algo muy importante: La forma de asegurar que tu mente subconsciente haya absorbido todas estas nuevas piezas de información para que puedas sentir mucha confianza en ti misma.

En la próxima lección explicaré cómo puedes instalar estas creencias en tu mente subconsciente utilizando diferentes métodos de programación mental.

Hasta pronto,

Cuídate :)

Lección 12: Es hora de introducir creencias en tu mente



Es hora de introducir creencias en tu mente!!

Hasta ahora he estado hablando de nuevas creencias, diarios de autoestima y semillas que pueden ser recolectadas para que puedas confiar en ti misma, pero todavía no he mencionado algo muy importante: ¿Cómo asegurarse de que tu mente subconsciente haya absorbido todas estas nuevas piezas de información para que puedas sentirte realmente seguro de ti misma?

En esta lección voy a explicar cómo se pueden introducir estas creencias en tu mente, de modo que formen parte de tu sistema de creencias.

¿Cómo se forman las creencias?

Ya he hablado sobre la formación de creencias y he mencionado que las creencias se forman cuando se encuentra una semilla y ésta luego es regada adecuadamente. Durante las lecciones anteriores me he enfocado en la formación de semillas, pero ya llegó el momento adecuado para hablar acerca de regarlas.

Por supuesto, ahora sabemos que las creencias contradictorias pueden impedir que el subconsciente acepte una nueva creencia determinada. Por ejemplo, saber que eres malo para las matemáticas impedirá que convencas a tu subconsciente de que eres bueno en matemáticas, a menos que proporciones nueva evidencia (como buenas notas, por ejemplo).

La repetición es una de las armas más poderosas que se puede utilizar para programar la mente. Se encontró que si las ideas se repiten suficientes veces pueden convertirse en creencias, siempre que no hayan creencias contradictorias.

¿Te has preguntado por qué las grandes compañías como Coca-Cola gastan millones de dólares en publicidad? ¿Alguna vez has conocido a alguien que no está familiarizado con lo que es Coca-Cola? Por supuesto, tal persona no existe. Así que la pregunta ahora es: ¿Por qué siguen haciéndole publicidad incluso cuando no lanzan productos nuevos al mercado?

Lo hacen porque están familiarizados con las reglas de programación de la mente subconsciente, que son:

- La repetición de las mismas cosas una y otra vez ayuda a que declaraciones se conviertan en creencias

- Eliminar creencias contradictorias es esencial para formar creencias nuevas
- Evitar los filtros conscientes pueden ayudar a introducir las creencias rápidamente (hablaré de eso en detalle más adelante en esta lección)
- Cuanto más se repite una declaración es más probable que se convierta en una creencia. Es por eso que la pérdida de confianza en uno mismo sucede sobre todo en la infancia, porque los niños que apenas saben algo acerca del mundo se les dice que son incompetentes, débiles o indeseables por sus amigos, profesores y compañeros.

El cambio en las creencias por lo general no sucede en uno o dos días, sino que tarda algún tiempo antes de que la mente subconsciente pueda absorber e instalarlas en el sistema de creencias. Es por eso que debes ser paciente al tratar de instalar nuevas creencias en tu mente.

Así que no te pongas triste si no eres capaz de cambiar tus creencias desde el primer intento; sólo necesitas saber que tus esfuerzos no han sido en vano, sino más bien se han almacenado en tu mente subconsciente. Es como guardar el juego para que puedas volver a jugar más tarde; por suerte tu subconsciente ofrece esta función de almacenamiento automático de forma gratuita!!

Toda persona suele pasar por las siguientes fases antes de finalmente creer en algo:

- 1) No hay capacidad de creer que es verdad: No a causa de la presencia de creencias contradictorias, sino porque es algo nuevo para él o ella
- 2) No estar seguro, pero empezando a pensar que podría ser verdad
- 3) Creer que puede ser verdad en algunos casos especiales
- 4) Creer que es verdad.

Cada vez que repites la creencia en voz alta o en tu mente, estarás avanzando por estos pasos hasta que llegues al paso número cuatro, que es el último.

La repetición es el método preferido para la instalación de creencias, pero hay algunas cosas que debes tener en cuenta a fin de asegurarte de que te encuentras muy receptivo mientras repites las creencias para ti misma.

Cómo pasar los filtros conscientes

¿Por qué crees que los anunciantes eligen la parte más crítica de la película para transmitir su anuncio?

Por lo general, lo hacen con la intención de distraer la mente consciente; mantienen a la mente consciente pensando en la película para que el camino hacia la mente subconsciente esté abierto para la programación de sus anuncios.

Nuestra mente consciente es como un portero que detiene las creencias no deseadas o las que contradicen lo que creemos para que así no pasen a nuestra mente subconsciente.

Lo que hacen estos anuncios es que pasan por alto al portero al mantenerle ocupado con otra cosa. Es por eso que inconscientemente fuiste a comprar una Coca-Cola cuando sentías sed; es probable que no tuvieras ninguna intención de comprar Coca-Cola y sólo estabas pensando en conseguir cualquier bebida. Elegiste una Coca-Cola porque has sido programado para hacerlo mientras que tus filtros conscientes estaban ocupados pensando en la película!!

Suena bien, pero ¿cómo puedo hacer eso conmigo mismo?

¿Alguna vez has despertado con el sonido de una canción tonta y luego la estás cantando todo el día? Esto sucede porque los filtros conscientes tardan alrededor de media hora, desde que te levantas, para funcionar correctamente, por lo que todo lo que sucede durante este tiempo va directamente a la mente subconsciente, o al menos no pasa a través de esos filtros tan poderosos.

Esto también sucede justo antes de ir a dormir en los treinta minutos que pasas en la cama tratando de dormir. En este momento los filtros conscientes también están ausentes, razón por la cual eres mucho más receptivo a sugerencias.

Vale, ahora de vuelta a la autoconfianza

¿Recuerdas todas las listas y el diario que has recopilado?

Guárdalos en tu billetera o al lado de tu cama y léelos tan pronto te despiertes y justo antes de dormir. Esto asegurará que esas creencias se instalen mucho más rápido en tu subconsciente en vez de sólo repetirlas durante el día.

Por supuesto, no debes depender únicamente de repetirlas en esas dos ocasiones, más bien debes hacerlo siempre que sea posible, como se ha mencionado en las

lecciones anteriores.

Variedad de fuentes e instalación de creencias

Las creencias se instalan en el cerebro mucho más rápido si provienen de más de una fuente al mismo tiempo.

Por este motivo los publicistas colocan anuncios en la televisión, en las calles, en la radio, etc. Mientras más fuentes haya, la creencia se instalará más rápido y será más poderosa.

Una de las fuentes principales de creencias son sugerencias de amigos y amigas. Si un amigo te dijo que eres muy inteligente, mientras que al mismo tiempo no tenía creencias contradictorias, existe una gran posibilidad de que le vas a creer.

Ahora, ¿qué pasa si te repites constantemente tus cualidades positivas y al mismo tiempo algunas de tus amigas te los recuerdan? ¿No será eso una forma muy poderosa para fortalecer esas creencias?

Claro que sería un método muy poderoso, pero el problema es que no puedes ir a uno de tus amigos y decirle: “Épale chamo, déjame leerte algo que escribí hoy en mi Diario de Autoestima para que me lo recuerdes más adelante”.

Entonces ¿cuál es la solución a este problema?

¿Cómo dejar que tus amigos te recuerdan tus cualidades positivas sin pedirles que lo hagan?

En este caso vamos a utilizar una de las técnicas más inteligentes en el desarrollo de autoconfianza, y es convencer a tus amigos y amigas a creer en tus capacidades para que te los reflejen otra vez en el futuro.

Así como repetir las creencias a ti misma te hará creer en ellas aún más, mencionarlas delante de una amiga hará que ella también lo crea.

Mucha gente odia escuchar a alguien hablando de sí mismo y por esta razón no puedes hacerlo directamente, sino que utilizarás la narración de historias (contar cuentos) y dejarás la conclusión en la mente de tus amigos.

Aquí tienes una conversación sencilla que muestra cómo puedes implementar la creencia de ser inteligente en la mente de tu amiga sin parecer arrogante:

Amiga: ¿Cómo te fue en el examen?

Tú: Oh, no podía creer que yo pudiera hacer eso

Amiga: ¿Qué pasó?

Tú: Pensé que era muy fácil porque saqué una buena calificación, pero más tarde descubrí que fui la única que logró hacer eso, y lo raro es que todo el mundo está diciendo que se trataba de un examen muy difícil

Lo que acabas de hacer es enviarle un mensaje indirecto a tu amiga diciendo que eres inteligente. Por supuesto, una o dos situaciones no conseguirán instalar la creencia en su mente, pero a medida que sigas enviando el mismo mensaje una y otra vez, él o ella terminará por creerlo.

Añadir acciones para que el mensaje sea aun más poderoso

Puede hacer que el mensaje sea más poderoso añadiendo acciones a los mensajes. Por ejemplo, en vez de hablar todo el tiempo acerca de tus excelentes habilidades sociales, alguna vez puedes acercarte a un extraño y empezar una conversación con él delante de un amigo para enviarle el mensaje de una manera poderosa.

Más tarde, cuando mencionas que eres bueno para socializar, tu amigo recordará la situación que vio antes (después de todo, conseguimos aquello en lo que nos concentramos ¿cierto?)

Si has utilizado tanto las acciones como repetición, serás capaz de convencer a tus amigos para creer en cualquier cosa que desees.

Justo después de que tus amigos reciban algunos mensajes de tu parte, empezarán a enfocarse en las semillas que les has dado, y ellos se darán cuenta de más pistas por ellos mismos sin que tengas que hacer ningún esfuerzo adicional.

Cuando lleguen a creer en tus capacidades, te los reflejarán de vuelta en sus conversaciones contigo. Esto solidificará tus creencias aún más y te ayudará a confiar mucho más en ti mismo.

Auto-hipnosis

Ya he mencionado la hipnosis y dije que no te ayudará a desarrollar confianza en ti misma, no porque la hipnosis en sí es un concepto erróneo, sino más bien porque la

gente usa la hipnosis incorrectamente. También he mencionado que para poder restablecer la confianza y recuperar tu autoestima, necesitas aprender ciertas habilidades y proporcionarle pistas reales a tu mente, después de hacer eso, puedes utilizar la hipnosis para introducir estas pistas en tu mente para que se conviertan en creencias firmes, por este motivo estoy hablando de hipnosis ahora, en vez de hablar de ello al comienzo del curso.

El concepto principal de la auto-hipnosis es aprender a alcanzar el estado de trance o el estado de ser receptivo a sugerencias, de modo que puedes programar tu mente de una mejor manera.

Si todas tus ideas acerca de la hipnosis provienen de películas, entonces debes deshacerte de ellas ahora mismo, porque lo que aparece en la televisión no tiene nada que ver con la hipnosis real.

La hipnosis es un estado de completa relajación en el que estarás 100% consciente de lo que está sucediendo a tu alrededor. Es completamente seguro y no tiene nada que ver con estar inconsciente o creer que eres un conejo :)

En realidad, cuando estás viendo televisión y estás muy concentrada en lo que estás viendo, estás en un estado de hipnosis.

¿No te ha pasado que una amiga te dice algo un día mientras estás viendo la tele y no le prestaste atención? Este alto grado de concentración y esta filtración de todos los factores externos es una forma de auto-hipnosis que te haces a ti misma al ver televisión.

Así que preguntar si la hipnosis es segura o no es una pregunta inútil, porque la hipnosis no es más peligrosa que ver televisión.

¿Cómo hipnotizarte a ti mismo?

Antes de que te hipnotices, primero tienes que determinar el objetivo de las sesiones de hipnosis. En nuestro caso es la instalación de las creencias, elogios y las semillas que has recolectado.

Es muy recomendable que grabes esta información en una pista de audio (.aac, .mp3, etc.) para que puedas oírlo sin esfuerzo (en el estado de hipnosis profunda no querrás distraerte tratando de recordar lo que tienes escrito en el diario) así que la

mejor manera es tenerlas grabadas en formato de audio.

Ésta es otra razón por la cual la mayoría de las descargas de hipnosis no funcionan, como puedes ver, el proceso de hipnosis debe ser altamente personalizado para adaptarse a una persona específica en vez de contener sugerencias generales.

Hay una cosa muy importante que debes hacer durante la grabación de ese tipo. Emplea un tono de voz lento y profundo y permanece en silencio entre las frases.

Después de todo, no quieres que tu propia voz actúe como una distracción durante el estado de relajación que estás experimentando.

Después de grabar tu pista de audio, a continuación están los pasos exactos que debes realizar para hipnotizarte.

1) Busca un lugar realmente silencioso: Un lugar donde no podrás escuchar cualquier factor externo que te distrae

2) Luz tenue: Se recomienda utilizar luz tenue. Apagar la luz también es una buena idea

3) Cierra los ojos y respira profundamente: Este es el comienzo del proceso de hipnosis. Cada respiración profunda te ayudará a relajarte más y más. Asegúrate de que estás respirando tan profundo y tan lento como sea posible.

4) Comienza dando sugerencias de relajación: Concéntrate en tu brazo derecho y repite la palabra “Relájate” lentamente. Visualiza tu brazo derecho relajándose hasta que sientas que está relajado. Continúa con tu brazo izquierdo y haces lo mismo; luego sigue con tu pie derecho, luego con tu pie izquierdo, luego la cara, el pecho, el abdomen... y repite el proceso cada vez

5) Dar una sugerencia de relajación para tu cuerpo completo: Repite lo mismo mientras visualizas que tu cuerpo completo se relaja en vez de concentrarte en una parte determinada

6) No te olvides de respirar profundamente: Una vez que te sientas relajado, trata de mantener el ritmo respiratorio constante

7) Camina a la sala de hipnosis: Ahora imagínate descendiendo por una escalera que te llevará a un lugar silencioso donde podrás programar tu mente en silencio.

Con cada paso que das sigues repitiendo la palabra “Relájate”. No tienes que abrir la boca mientras haces eso, sólo tienes que hacerlo en tu mente.

8) Abre la puerta: Cuando llegues al final de la escalera debes encontrar una puerta que te lleva a otro lugar que te hace sentir realmente cómodo (elige la escena que quieras, bien sea si se trata de un lugar en una playa silenciosa o un lugar en una habitación imaginaria)

9) Una vez que llegues a ese lugar deja que las sugerencias empiecen (utilizando la pista de audio)

10) Sigue escuchando la pista de audio y absorbe la información contenida en ella mientras respiras profundamente

11) Cuando hayas terminado, regresa a la escalera y sube lentamente

12) Cuando llegues al final de la escalera, abre los ojos y despierta.

Felicitaciones, ya has experimentado una sesión de auto-hipnosis.

Uno de los problemas que podrías enfrentar al hacer esta sesión de auto-hipnosis es perder tu concentración cuando intentas reproducir la pista de audio. En este caso, hay una buena vuelta que puedes dar.

Averigua el tiempo que tardas desde el inicio de la sesión de hipnosis hasta que llegaste a la sala imaginaria de hipnosis. Al grabar la pista de audio, deja pasar una cantidad de tiempo equivalente antes de hablar. Comienza a reproducir la pista de audio al iniciar el ejercicio, para que en el momento en que llegues a la sala de hipnosis empieza a reproducirse lo que hayas grabado para tu proceso de auto-hipnosis. Por supuesto, debes dejar un poco más de tiempo silencioso al principio para dar cuenta de cualquier error.

Otro hecho que debes tener en cuenta al hacer la hipnosis es que las frases negativas pueden programar tu mente de forma incorrecta. Por ejemplo, si yo te digo que no visualices un elefante de color naranja con manchas azules, encontrarás que lo has visualizado sin querer!

Por esta razón es muy importante eliminar frases negativas de tu diario.

Por ejemplo, en vez de decir “Carolina dijo que no me veo mal”, dices “Carolina

dijo que me veo Bien”.De esta manera evitarás quedar programado de forma negativa sin notarlo.

La hipnosis no es magia

Debido a la manera en que la gente exalta las grabaciones de hipnosis, algunas empezaron a creer que todo lo que necesitan para tener confianza en sí mismas es una sesión de hipnosis y eso es incorrecto.

La hipnosis es sólo un método que te ayuda a dejar que las creencias e ideas lleguen a tu mente más rápido, pero eso no quiere decir que te ayudará a absorber una creencia desde el primer intento.

Una vez más, tendrás que atenerte a la regla básica de formación de creencias: La Repetición.Tendrás que repetir la sesión muchas veces antes de que las creencias se instalen en tu mente.

Si te estás preguntando cuántas veces debo hacerlo, mi respuesta es que varía de una persona a otra.

Hay un mito común que ronda en internet, el cual dice que repetir algo 21 veces lo convierte en una creencia, o hacer algo por 21 días lo convertirá en un hábito. Sin embargo, una reciente investigación psicológica ha demostrado que cada persona absorbe las creencias a una velocidad diferente y que no podemos decir que un número determinado de veces es suficiente para una persona determinada.

Ya sé cómo hipnotizarme a mí mismo ¿ahora qué?

A partir de ahora debes adherirte por lo menos a una sesión de auto-hipnosis todos los días donde te recuerdas de tus puntos de fuerza, tus semillas y tus logros.

A medida que pasa el tiempo, descubrirás que esas creencias se están convirtiendo en hechos en tu vida y que cada vez siente más confianza en ti mismo.

Entonces, ¿qué sigue?

En la próxima lección vamos a hablar de una de las razones más famosas que impide que la gente se sienta seguro de sí mismo en muchas situaciones: La Ansiedad.

Ya que la confianza en uno mismo se basa en creencias firmes acerca de las habilidades que uno tiene, sentir ansiedad en situaciones diferentes le impide a una

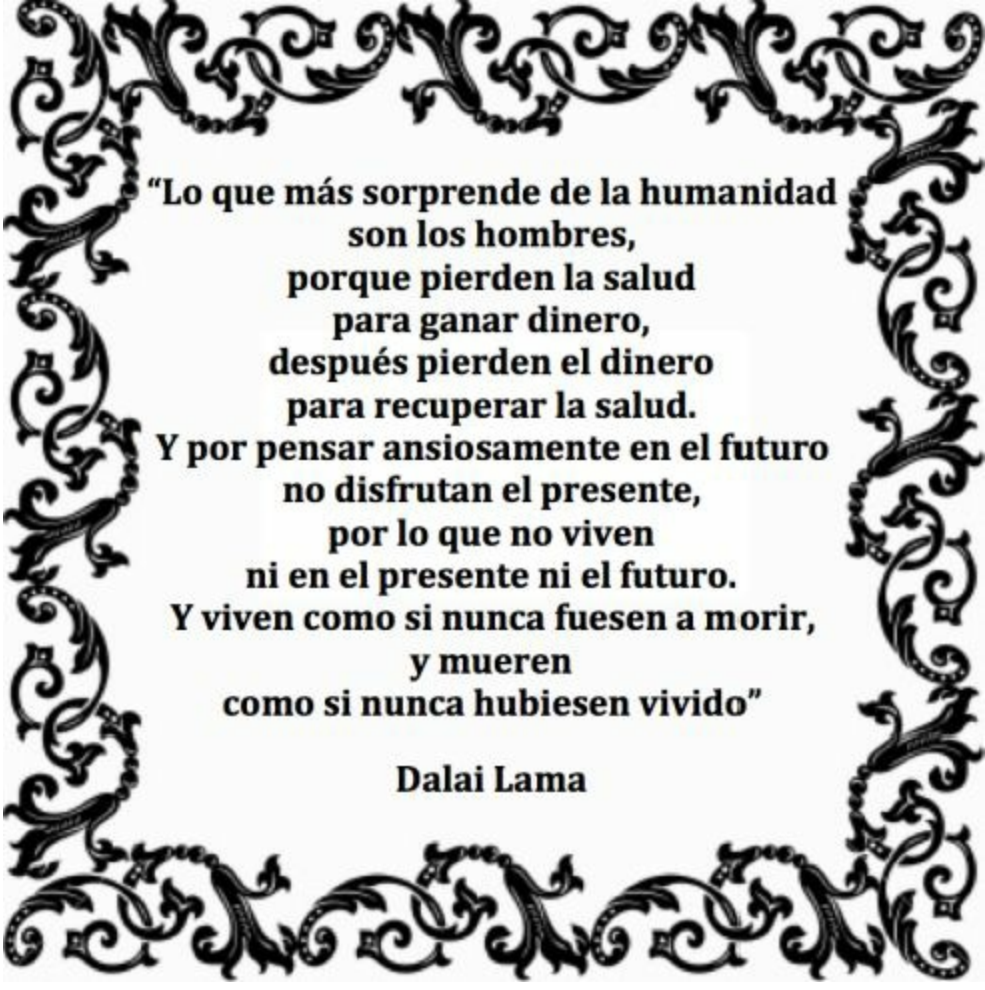
persona creer que confía en sí misma, por lo que ralentiza su progreso para desarrollar autoconfianza y subir su autoestima.

En la próxima lección aprenderás cómo combatir la ansiedad

Hasta pronto,

Cuídate :)

Lección 13: Cómo Superar la Ansiedad



**“Lo que más sorprende de la humanidad
son los hombres,
porque pierden la salud
para ganar dinero,
después pierden el dinero
para recuperar la salud.
Y por pensar ansiosamente en el futuro
no disfrutan el presente,
por lo que no viven
ni en el presente ni el futuro.
Y viven como si nunca fuesen a morir,
y mueren
como si nunca hubiesen vivido”**

Dalai Lama

Cómo Superar la Ansiedad

Hoy vamos a hablar de uno de los temas más candentes de la autoconfianza: Superar la Ansiedad. Dado que la ansiedad alimenta la creencia de que no tienes control, impactará tu autoestima de mala manera si no la controlas.

En esta lección te diré cómo deshacerte de la ansiedad y cómo tenerla totalmente bajo control.

¿Es seguro o peligroso?

Uno de los hechos desconocidos acerca de las emociones humanas es que sólo son mensajes. Tu mente es un aliado, no quiere que te sientas mal, triste o deprimido, sólo quiere que tú realices acciones que te ayudarán a vivir una vida mejor cada vez que sea necesario.

Es por eso que te envía emociones cada vez que quiere motivarte para hacer algo.

Estos son algunos ejemplos de las emociones y su buena intención subyacente:

Ira: Defiende tus derechos, están siendo violados

Culpa: Nunca hagas esto otra vez

Depresión: Esta cosa que perdiste era extremadamente importante, encuentra una alternativa o tráelo de vuelta

Miedo: Este lugar no es seguro, sácame de aquí

La ansiedad es igual que el miedo, es un mensaje enviado por tu cerebro avisándote que hay algo peligroso en la situación en la que te encuentras ahora.

Para un ser humano normal, la ansiedad debe ser experimentada cuando hay un ladrón a punto de robarle, un animal a punto de atacarlo o algo peligroso que está a punto de amenazarlo; pero para algunas personas la señal parece activarse en situaciones completamente seguras que son percibidas como peligrosas.

Ejemplos de estas situaciones seguras que son percibidas como peligrosas son:

- Hablar en público
- Hablar con un desconocido
- Acercarse al otro sexo

- Hablar con una figura de autoridad

Así que si estas situaciones son completamente seguras y no podrían amenazar tu vida o bienestar, entonces ¿por qué son consideradas inseguras por tu mente subconsciente?

¿La situación es realmente peligrosa?

La introducción anterior es similar a la que se encuentra en cualquier libro de autoayuda que menciona la ansiedad, pero lo que le falta a la mayoría de estos recursos es que no precisan que una amenaza a tu estado psicológico es considerada un peligro para tu mente subconsciente.

Si tienes miedo de ser rechazada o si crees que el rechazo te resta valor, lo más probable es que te sentirás muy mal después de ser rechazada. Ya que experimentas sentimientos de tristeza cuando alguien te rechaza, tu mente aprenderá cómo evitar estos rechazos en el futuro, haciendo que te sientas ansiosa cada vez que es posible que ocurra un rechazo.

Debido a que tu mente subconsciente no querrá verte sentir mal de nuevo, hará que te sientas muy ansiosa en cualquier encuentro social que podría resultar en rechazo!!!

Así que esto significa que en muchos casos la ansiedad que experimentas no será más que un temor de ser expuesta a una situación que te hace sentir mal.

La conclusión que podemos hacer ahora con seguridad es que te sientes ansiosa porque tienes ciertos puntos débiles que te hacen vulnerable a estados de ánimo negativos.

Estos puntos débiles podrían estar en la forma de:

- Miedo al rechazo
- Creer que tu valor debe ser determinado por la opinión de los demás
- Miedo a ser evaluada o juzgada de manera negativa
- Miedo a ser intimidada o humillada
- Miedo a ser avergonzada

Por lo general, los programas de control de ansiedad se centran en técnicas de relajación, y aunque voy a hablar de estas técnicas más adelante, aún así nunca podría decir que son la solución a la ansiedad si nada más utilizas eso.

Si tu ansiedad se debe a un temor como los mencionados arriba, entonces incluso si logras controlar tus músculos y sentirte relajada, tarde o temprano la fuente de tu miedo te enviará otra señal que no serás capaz de controlar.

Es lo mismo como tratar de curar la depresión sólo usando medicamentos sin psicoterapia. Mientras que los medicamentos pueden mejorar el estado de ánimo durante un tiempo, la depresión volverá tan pronto como se detenga la medicación.

La solución en ambos casos es cortar la raíz y tratar con el problema de fondo en vez de tratar los síntomas.

La ansiedad, que es aquello que temes y lo que te hace sentir mal, es sólo un síntoma del verdadero problema que necesita ser curado.

Es por eso que concentrarse en ser positiva o estar relajada nunca hará el trabajo completo, porque la causa raíz seguirá emitiendo emociones no deseadas.

Lidiar con los problemas de fondo

Puede haber una larga lista de posibles razones subyacentes provocando ansiedad, y esta lista de razones puede diferir de una persona a otra, pero al final el enfoque para enfrentarlos será el mismo.

Aquí tienes un enfoque paso a paso para enfrentar la ansiedad:

- En primer lugar necesitas averiguar qué situaciones te producen ansiedad (hablaremos sobre esto en detalle en las próximas secciones)
- Después de eso, necesitas hacer una lista de las posibles causas subyacentes. Por lo general, este será un paso fácil y no tendrás ningún problema en determinarlos
- Revisa cómo enfrentar cada problema en las siguientes páginas

Volverte resistente al rechazo

Todas las personas seguras de sí mismas enfrentan rechazos, pero porque siguen actuando con confianza en sí mismas, la cantidad de veces que fueron aceptados superó la cantidad de veces que fueron rechazados.

Y es por eso que desarrollaron más confianza con el tiempo.

Cuando una de esas personas examina su historia, encontrará que fue aceptado en la

mayoría de las situaciones, y por eso no dudará de sus capacidades o habilidades.

Ahora, ¿qué pasa si alguien no tenía un historial de buen desempeño y no era lo suficientemente seguro como para tratar de construir un registro?

Esta persona no sólo permanecerá con poca confianza, sino que su confianza en sí mismo seguirá disminuyendo cada vez que se topa con algo que le recuerda a este problema.

Los temores crecen cuando los evitas en vez de seguir con el mismo tamaño. Cuanto más evitas los encuentros sociales, presentaciones y situaciones que temes, más miedo les tendrás.

Después de todo, tu mente tiene miedo de una situación determinada, ya que piensa que es perjudicial; si no le demuestras lo contrario, el peligro percibido se hará más grande.

Tú puedes superar el miedo al rechazo al:

- Enfrentar las situaciones en vez de esconderte de ellas
- Desarrollar tolerancia al rechazo. Después de todo, nadie es aceptado todo el tiempo y si no puedes soportar un rechazo, entonces no serás capaz de continuar después de enfrentarte a uno

Cuando la exposición sale mal

La terapia de exposición es uno de los tratamientos más comunes de miedos y fobias, y depende de exponer a la persona a sus miedos hasta que se acostumbre a ellos.

Siempre ha habido un debate sobre si la exposición es buena o mala para el tratamiento de la ansiedad. Después de leer y probar muchas cosas, descubrí que la exposición sólo funciona cuando es realizado correctamente; de lo contrario, da resultados negativos.

Basta con contemplar este ejemplo, vamos a suponer que te has decidido a exponerte a hablar en público porque tienes miedo de hacerlo.

Si no te desempeñaste bien y si las cosas salieron mal, entonces tu mente subconsciente asociará las malas sensaciones que viviste con la situación, por lo que te sentirás más ansiosa la próxima vez que pienses en hablar en público.

En ese caso, la exposición sólo empeoró el problema.

Pero te has preguntado ¿por qué pasó?

La exposición, en este caso dio resultados negativos, ya que no estabas bien equipado para enfrentar la situación. Ahora, ¿qué pasa si enfrentas la misma situación, una vez más, pero esta vez te has desempeñado muy bien y la gente te dijo que tu presentación era genial?

Lo más probable es que te sentirás un poco más segura la próxima vez. Cada vez que te desempeñas bien, tu autoconfianza aumentará hasta que un día descubres que ya no tienes miedo de hacer esto.

De nuevo, esto nos recuerda la importancia de desarrollar habilidades al desarrollar confianza en ti misma. Una de las razones principales, de no ser la razón principal por la que las personas se sienten ansiosas en algunas situaciones, es que no confían en sus habilidades, y creer que no son suficiente para ayudarse a enfrentar estas situaciones.

Y ahora, la fórmula para convertirte en alguien resistente al rechazo se ve así:

- No evites situaciones
- Equípate con las habilidades necesarias
- Pon en cuenta que los rechazos le suceden a todo el mundo

Algo está mal en mí, por favor no lo descubras

Una de las razones más grandes, quizá la más grande, que hace que las personas teman a ser juzgados o evaluados por los demás es que creen que algo ya está mal con ellos, por lo que se sienten ansiosos cuando se encuentran con personas que podrían descubrir estas fallas en ellos.

Las técnicas de relajación y respiración no te ayudarán aquí, simplemente porque a menos que creas que nada está mal contigo, estos sentimientos de ansiedad persistirán.

Para poder deshacerte de este sentimiento, debes:

- Enfrentar las situaciones que te causan ansiedad, pero en vez de concentrarte en todo lo demás, simplemente observa tus pensamientos para saber lo que estás tratando de esconder de los demás
- En cuanto encuentres la creencia raíz, confróntalo firmemente con preguntas que la desafía. ¿Recuerdas cuando te dije cómo desafiar las creencias?

Aquí tienes un ejemplo:

Sensación de ansiedad debido a la creencia de que a la gente no le va a gustar la forma de tu nariz

Así es como debes responder:

¿Quién dijo que la gente está obsesionada con las narices como yo?

Yo miro la nariz de otras personas porque estoy obsesionado con la mía, pero ¿quién dijo que otros harán lo mismo?

¿Hay otras personas que son perfectas? ¿No tienen cosas que no les gusta de sí mismos también?

¿Me concentro en las orejas de la gente? No, no lo hago. Y la gente tampoco se fija en mi nariz

¿Quién dijo que la gente juzga a los demás por un solo rasgo facial?

¿Acaso no tengo gente a quienes les gusto?

Contestarle a esta creencia pronto hará que desaparezca en cuestión de semanas; y no te sentirás ansioso a causa de ella nunca más.

Por supuesto que puede haber más de una creencia que te hace sentir ansioso, por eso debes detectar cada una de ellas y tratar con ellas por separado.

La ansiedad que resulta de problemas de autoimagen

Ya he discutido los problemas de autoimagen y he mencionado diversas maneras que pueden ayudarte a superarlos. Es muy importante tomar en cuenta que a veces la ansiedad se debe a no estar segura de tu apariencia o la creencia de que a las personas no les gusta tu apariencia.

Saber si te sientes ansiosa por temor a que otros evaluarán tu comportamiento o si tienes miedo de que ellos califican tu apariencia es un paso crucial en el tratamiento de la ansiedad.

Si el problema es tu autoimagen, entonces todas las técnicas de reducción de ansiedad del mundo no te ayudarán hasta que logres sentirte cómoda con tu apariencia; en ese caso, lee la lección de autoimagen otra vez y domina las técnicas

mencionadas allí hasta que logres estar satisfecha con tu apariencia.

Otro punto muy importante que hay que tomar en cuenta es que tu aspecto no puede hacerte sentir ansiosa por su propia cuenta, más bien es la combinación de tu apariencia y tus creencias que te hacen sentir ansiosa.

Por ejemplo, si lograras captar los hechos que hemos mencionado antes (las personas no son superiores, las personas tienen defectos, etc...) y los transformas en creencias, estarás menos propensa a sentirte ansiosa acerca de tu apariencia a diferencia de alguien que no tiene estas creencias.

Es la combinación de tus creencias y apariencia que te hacen sentir ansiosa cuando comparas tu aspecto con otras personas. Bien sea arreglar tu autoimagen o ajustar tus creencias te ayudará a superar este tipo de ansiedad.

Soy digno sin tomar en cuenta tu opinión

El objetivo principal detrás del Diario de Autoestima que has creado era dejar que llegaras a concluir el hecho de que eres digno sin tomar en cuenta opinión de los demás.

Si consideras que cada nuevo encuentro social se trata de una oportunidad para que seas evaluado, entonces tu viaje de desarrollar confianza ti mismo no tendrá fin.

Incluso si le agradas a la gente, todavía te sentirás sin valor si alguien te rechaza. Incluso si no fuiste rechazado, todavía te sentirás confundido acerca de tu propio valor hasta que encuentres una señal de parte de la gente nueva que acabas de conocer que te demuestra que eres digno.

El camino correcto para superar la ansiedad y el miedo a ser evaluado es saber que eres digno y demostrártelo a ti mismo antes de que siquiera te encuentres con otras personas.

Esto significa que la creencia debe venir desde adentro y no desde la opinión de los demás sobre ti.

Así es como construyes la creencia de que eres digno:

1. En primer lugar, necesitas entender que a menos que tu valor propio venga de adentro, tu nivel de confianza estará vulnerable ante contratiempos.

2. En segundo lugar, debes corregir las cosas que no te gustan de ti mismo y que están haciendo que te sientas inútil. Por ejemplo, si crees que no vales nada porque no tienes amigos, entonces debes aprender las habilidades sociales necesarias que te permite hacer amigos

3. Debes recordarte a ti mismo todo el tiempo, y sobre todo cuando te enfrentas a la gente, que nadie tiene el derecho de determinar tu importancia

Déjame hacerte una pregunta muy importante

¿Cómo te sentirías si alguien que ha pasado 5 años contigo te dice que eres una persona aburrida? Claro que te sentirás mal, porque esta persona sabe mucho acerca de ti, ¿verdad?

Y ¿qué pasa si alguien pasa 20 años contigo? ¿no sabrá más información acerca de ti y no tendrá un juicio más preciso? (Estoy hablando de una persona común y corriente no un amigo abusivo).

Claro, si alguien pasa 20 años contigo podría ser capaz de juzgarte correctamente, pero espera un momento, ¿qué pasa si esa persona que ha pasado 20 años contigo no sabía algunos datos sobre ti, ¿no hay una posibilidad de que haga juicio incorrecto sobre ti por falta de información?

Por supuesto que es totalmente posible, a veces la gente juzga a los demás de forma incorrecta por falta de información y porque asumen sus intenciones.

Ok, ahora hazte una pregunta: ¿quién es la persona que sabe casi todo sobre ti y quién ha pasado la mayor cantidad de tiempo contigo?

¿Es tu mamá?

¿Tu padre?

¿Tu esposa?

¿Tu novio?

¿Tus amigos?

¡NO!

¡¡ERES TÚ!!

Tú eres la única persona en este planeta que tiene la información COMPLETA sobre tus intenciones, funcionamiento interior, pensamientos, creencias e ideas.

Has estado viviendo contigo misma desde que llegaste a existir, por lo tanto, tú eres la única que puede realizar un juicio correcto sobre ti misma!!

La próxima vez que alguien te evalúa de una manera que no coincide con tus propias creencias acerca de ti le responderás diciendo:

"Tú me conoces desde hace [5 min / 1 hora / 20 días / 1 año], pero yo me conozco desde hace 20 años, si tú me hubieses conocido durante el mismo período habría puesto un poco de peso en tu opinión, pero como no es así, lo considero inútil".

Entonces, esto nos trae otra vez al mismo punto, a menos que tú creas que tú eres digna, le creerás a otros que te juzgan negativamente y sus comentarios se convertirán en tus nuevas creencias acerca de ti misma.

¿Es egoísta juzgarme a mí misma y no tomar en cuenta la opinión de los demás?

Una pregunta que puede llegar a tu mente al leer esta lección es si es egoísta juzgarte a ti misma y no tomar en cuenta la opinión de otras personas, pero si supieras los siguientes hechos, podría cambiar de opinión acerca de eso:

La mente humana fue diseñada para llenar los vacíos: Asumimos las intenciones de otras personas cuando nos falta información y esto conlleva a un juicio incorrecto la mayor parte del tiempo.

Nuestro pasado influye la manera en que juzgamos a las personas: Por ejemplo, si una mujer fue traicionada por un hombre, ella podría asumir que cualquier hombre que actúa de manera sospechosa es infiel.

Relacionamos miradas de la gente con su personalidad: Si te encontraste con una persona arrogante en el pasado y luego viste a alguien que se le parece, asumirás que los dos tienen la misma personalidad.

Creemos que los demás son como nosotros: Si alguien miente todo el tiempo, le resultará difícil creerle a otros porque piensa que todo el mundo miente.

Nuestras creencias afectan a nuestro juicio: Si alguien piensa que todos los ricos

son ladrones, entonces va a pensar que eres un ladrón el momento que ve tu lujoso automóvil.

Falta de conocimiento acerca de psicología siempre resulta en un juicio incorrecto: ¿Cuántos de tus amigos saben acerca de psicología o la comprensión de uno mismo?

Los estereotipos afectan fuertemente los juicios de la gente: Cualquiera que tenga ciertos estereotipos definidos en su cerebro podría juzgar a alguien de forma incorrecta.

En resumen, si estuvieses en otro planeta que no sea la Tierra que tuviese criaturas que no hacen juicios incorrectos, hubiese sido egoísta ignorar su opinión, pero como la mayoría de la gente te juzga incorrectamente, no tiene sentido obsesionarse con cada palabra que dicen.

Los resultados que obtienes son tu responsabilidad

Asumamos que has conocido a personas normales que no tienen ninguna parcialidad de juicio y todavía no lograste obligarlos a juzgarte correctamente, ¿de quién es la culpa entonces?

Por supuesto, tratar desesperadamente de hacer que la gente te juzgue de una manera que te guste no tiene nada que ver con desarrollar autoconfianza, y es por eso que no quiero que creas que las siguientes instrucciones se han redactado para tal fin. En vez de eso, toma en cuenta que estas instrucciones están aquí para enseñarte uno de los hechos de la vida, y es que en muchos casos la respuesta que recibes de los demás se basa en tu propio comportamiento (suponiendo que son personas racionales).

Si temblaste, complicaste las cosas y adoptas posturas de lenguaje corporal incorrectas, podrían juzgarte de manera incorrecta. Así que tú eres en parte responsable en este caso si te juzgaron de mala manera.

Sin embargo, si esto sucedió, nunca debes sentirte mal. Porque como hemos comentado antes, una persona tiene que cometer muchos errores antes de aprender la manera correcta de hacer algo.

Si siempre fuiste juzgado incorrectamente por la gente, esto no significa que todas

las personas son malas ni que tú no vales nada. Simplemente significa que todavía no has aprendido cómo actuar correctamente para dar la impresión que deseas.

Considera cualquier juicio que no te gusta como tu responsabilidad y aprende cómo mejorar tus habilidades, de modo que la próxima vez que encuentres la misma situación sepas cómo lidiar con ella correctamente.

Si al final has logrado dominar tus habilidades sociales y todavía recibes un juicio incorrecto, atribuye los resultados a una parcialización de las personas en vez de tu propia falta de valor.

Técnicas de Relajación

¿Las técnicas de relajación realmente pueden ayudar a combatir la ansiedad?

Sí pueden, pero el punto que la gente no entiende es que estas técnicas no resuelven la raíz del problema, sino que simplemente te ayudan a sentirte mejor durante las situaciones que encuentras.

Si aplicas el consejo anterior y utilizas técnicas de relajación en conjunto, los resultados serán mejores.

Las emociones que experimentamos no son más que las sensaciones que obtenemos cuando ciertos cambios físicos ocurren en nuestros cuerpos. Se sabe que el miedo está asociado con músculos tensos, así que si se encuentra un método para reducir la tensión en estos músculos, el miedo y la ansiedad se reducirán.

Una de las técnicas más famosas y eficaces para reducir el miedo es la respiración adecuada.

La respiración adecuada debe suceder en el diafragma y no en el pecho. Esto significa que debes sentir tu respiración en tu estómago, además de la parte superior de tu cuerpo.

Para aprender a respirar correctamente, haz lo siguiente:

- Acuéstate sobre tu espalda
- Coloca un libro sobre tu barriga
- Asegúrate de que el libro va hacia arriba y hacia abajo mientras respiras
- Respira lo más profundo posible

- Haz esto durante 10 minutos todos los días hasta que domines la respiración adecuada

Lo primero que notarás es que tu ansiedad y temores serán menores si te concentras en respirar de esta manera.

La otra cosa que notarás es que la mayoría de tus emociones negativas se aliviarán el momento que respires profundamente. Claro, no estoy diciendo que ésta es la técnica mágica para sentirse bien, más bien lo que estoy diciendo es que reduce las malas emociones.

Se encontró que las personas tienden a dejar de respirar cuando se sienten ansiosas o temerosas. Durante una presentación pública, las personas respiran con menos frecuencia, por lo que la falta de oxígeno en el cerebro causa aún más ansiedad.

Siempre es una buena idea tomar una respiración profunda tan pronto te das cuenta de que te sientes ansiosa o antes de comenzar una presentación.

Por cierto, al principio tendrás que aprender a respirar y un poco de tu concentración mental se enfocará en tu ritmo respiratorio, es por eso que no recomiendo que se utilice esta técnica antes de que lo hayas dominado y antes de que sea un proceso inconsciente.

También se descubrió que sonreír reduce la ansiedad, y la risa la reduce aún más. Si sonríes te sentirás menos ansiosa, y si cuentas un chiste o si alguien dijo algo gracioso y te ríes, entonces tu ansiedad aliviará.

Es por eso que siempre es una buena idea iniciar presentaciones con una buena broma. Después de todo, la mayoría de la gente se preocupa acerca de la manera en que otros los juzgarán durante una presentación, y si las cosas empezaron con risa, la mayor parte de tus preocupaciones se reducirán.

Aprende a respirar correctamente, mantén una sonrisa en tu cara y ríete siempre que sea posible, esto reducirá tu ansiedad aún más.

Preocuparse sobre preocuparse

A veces, la razón principal por la que una persona se siente ansiosa durante un encuentro social o una presentación, es que teme aparentar tener miedo, o en otras palabras, se preocupa sobre preocuparse frente a los demás!!

Este tipo de ansiedad es fácil de manejar, porque tan pronto logras desempeñarte bien unas veces, tus preocupaciones se aliviarán. La clave está en aprender autocontrol, con el fin de atravesar la situación sin complicar las cosas, una vez que lo haces, este tipo de ansiedad desaparecerá.

Esto nos lleva al segundo uso de técnicas de respiración, que es ayudarte a estar en control para que dejes de preocuparte sobre preocuparte la próxima vez que enfrentas una situación similar.

La mayoría de las personas cometen el error de evitar la situación temerosa en vez de tratar de estar en control mientras la experimentan. Algunas personas evitan situaciones sociales quedándose en casa, mientras que otros evitan hablar al permanecer callados.

Cuando evitan estas situaciones se sienten incluso más ansiosos la próxima vez que se encuentran con otras situaciones similares, por lo que permanecen atrapados. Si deseas superar este tipo de ansiedad, entonces debes atravesar estas situaciones que temes mientras estás en control, eso requiere un poco de práctica, pero es totalmente factible.

Resumiendo el enfoque para superar la ansiedad

En resumen, a fin de superar la ansiedad, debes:

- Nunca escapes de las situaciones que temes
- Aprende a desempeñarte bien durante estas situaciones (esto nunca podrá suceder antes de desarrollar las habilidades que faltan)
- Encuentra las causas subyacentes y solucionarlas


Entonces, ¿qué sigue?

Uno de los factores que impiden a mucha gente de sentir confianza en sí mismos es creer que tienen lo que ellos llaman una "personalidad débil".

La gente generalmente se describe a sí misma de esa manera cuando no logran defender sus derechos u obligar a los demás a respetarlos. En la próxima lección aprenderás una de las habilidades más importantes que ayuda en el desarrollo de autoconfianza: La Asertividad.

Hasta entonces!

Lección 14: Cómo ser Asertiva



**“Todos tenemos derecho
a respirar sin sobresaltos,
a decir Sí cuando es Sí,
y No cuando apetezca”**

Julieta León

¿Eres asertiva?

Uno de los factores que impide a mucha gente sentir confianza en sí misma es creer que tienen lo que ellos llaman una “personalidad débil”.

La gente, por lo general, se describe a sí misma de esa manera cuando no pueden defender sus derechos o cuando no pueden obligar a los demás a respetarlos.

Como he mencionado antes, cuanto más te desempeñas bien en diferentes situaciones, más creará tu subconsciente que eres digna y viceversa.

Si tus derechos eran violados constantemente, y si te faltaron el respeto constantemente, tu mente subconsciente podría juzgarte negativamente y te sentirás inútil.

En esta lección aprenderás una de las habilidades más importantes en el desarrollo de confianza en ti misma: La Asertividad.

¿Qué es la Asertividad?

La asertividad es una manera de reclamar tus derechos, que no es agresiva ni pasiva.

Supongamos que alguien te quitó tu turno en una cola, qué ocurrirá si:

- **Le gritas y le dices que retroceda:** La persona va a enojarse y su ego podría obligarlo a iniciar una pelea contigo
- **No haces nada:** Te sentirás frustrado y te sientes mal

La asertividad es una forma que te permite que reclames tus derechos sin enfurecerte ni ser pasivo.

Estos son tus derechos ¡Apréndelos!

Si quieres llegar a ser asertivo, entonces primero necesitas saber cuáles son tus derechos, con el propósito de saber cuándo es el momento para defenderlos. A continuación están los derechos de una típica persona asertiva:

- **Tienes el derecho de tener tus propios valores, creencias, opiniones y emociones:** Tienes el derecho de expresarlos libremente, siempre y cuando expresarlos no viole los derechos de otros
- **Tienes el derecho de no justificar o explicar tus acciones a los demás:** A

quienes no les incumbe

- **Tienes el derecho de decirle a los demás cómo quieres ser tratado:** Si alguien te trata de una manera que no te gusta, entonces debes pedirle que deje de hacerlo
- **Tienes el derecho de expresarte y decir: “No”, “No sé”, “No entiendo” o incluso “No me importa”:** Las personas que no son asertivas tienen miedo a decir No y cada solicitud de otras personas se convierte en una obligación para ellos, incluso si realmente no quieren responder
- **Tienes el derecho de tomar el tiempo necesario para formular tus ideas antes de expresarlas:** Nadie tiene el derecho a obligarte a tomar decisiones rápidamente (vendedores, por ejemplo)
- **Tienes el derecho de cometer errores:** Algunas personas se sienten mal cuando cometen errores o creen que los errores los hace inferiores. Esto está mal, las personas asertivas saben que cometer errores es parte de la naturaleza humana
- **Tienes el derecho de defenderte y defender lo que quieres:** Por supuesto!!
- **Tienes el derecho de ser tratado con respeto:** La gente no tiene el derecho de faltarte el respeto, siempre y cuando tú no los irrespetes a ellos.

Antes de aprender cómo llegar a ser asertivo, primero tienes que creer en las líneas anteriores, y también necesitas añadirlos a tu Diario de Autoestima para que se conviertan en una parte de tu sistema de creencias.

¿Qué pasará si no te conviertes en alguien asertiva?

Cualquier persona en este mundo, incluyendo las personas no asertivas, se sienten enojadas cuando sus derechos son violados. Esta ira tiene una energía poderosa y debe ser canalizada de alguna manera.

Las personas asertivas canalizan su ira correctamente defendiendo sus derechos, mientras que las personas no asertivas cargan su ira en su interior.

Una de las definiciones más famosas de la depresión es “ira hacia adentro”. Si alguien continúa dirigiendo su ira hacia sí mismo, en vez de dirigirla hacia otros, seguramente se sentirá deprimido.

Un día, mientras estaba dando una conferencia sobre la confianza en uno mismo, uno

de los presentes me preguntó si el Perdón daría lugar a la ira almacenada, o no.

Mi respuesta fue:

Si tuvieses el poder de recuperar tu derecho, pero perdonaste a la persona, entonces ciertamente no dará lugar a ninguna emoción mala; pero si el campeón mundial de lucha libre te da una patada y luego dices que lo vas a perdonar porque soy buena persona, entonces tu subconsciente no te creerá.

En pocas palabras, el perdón sólo funciona cuando estás segura de que puedes recuperar tu derecho.

¿Cómo ser asertivo?

Paso 1: El primer paso para ser asertivo es mantener un ojo abierto sobre tus derechos y estar pendiente de violaciones. Una vez que encuentres que alguien está violando tus derechos, debes defenderlos.

Mientras que el primer paso sucede dentro de tu mente, aún así, es el paso más importante, porque si no te das cuenta de que tus derechos están siendo violados, nunca serás asertivo.

Paso 2: Utiliza declaraciones en Primera Persona (Yo)

Por ejemplo, si una mujer lleva un sombrero grande y está sentada en frente de ti en un teatro o en el cine, entonces no digas “ah ehhh, lo siento, pero tu sombrero es demasiado grande para que pueda ver”.

En ves de eso, di:

“Permiso, no puedo ver la pantalla debido a su sombrero, ¿podría hacer algo al respecto, por favor”.

¿Viste cómo se usó la Primera Persona? Para llegar a ser asertivo debes utilizar las declaraciones en Primera Persona (Yo) a partir de ahora.

No seas agresivo, trata de no dar la impresión de que estás enojado y compórtate lo más relajado posible para que otras personas no lo consideren como un reto personal; después de todo, no quieres involucrar sus egos o terquedad.

Paso 3: Utiliza lenguaje corporal asertivo

Lenguaje corporal asertivo agrega más poder a tus palabras.

El lenguaje corporal asertivo es igual que el lenguaje corporal del estado de confianza.

Párate derecho, mantén ambas piernas plantadas en el suelo, mantén los hombros estirados y coloca tus manos a los lados, detrás de ti o sostén las manos en frente de ti.

Paso 4 : Evita la agresión

No quieres que las personas se resistan, así que no seas agresivo

Ahora veamos un ejemplo práctico y detallado de la asertividad:

Supongamos que alguien te quitó tu turno en una cola, así es como debes reaccionar.

“Disculpe señor, yo estaba parada aquí antes de que tú llegaras”

Y si el hombre te responde diciendo:

“Lo siento, pero estoy apurado”

A continuación, puedes decir:

“Lo sé, señor, pero yo también estoy apurada, y por eso me desperté temprano hoy y llegué aquí antes”

¿Y si el hombre es realmente desagradable y se niega a moverse?

En este punto puedes hacer algo muy inteligente, y es poner a la multitud en su contra. Simplemente puedes mirar a la fila, hacer contacto visual con las personas allí paradas mientras dices:

“Estoy segura de que no eres mejor que todas estas personas que están paradas aquí, todos se despertaron temprano para ser atendidos temprano, ¿cómo es que tú quieres que te atiendan antes que a todos ellos?”

En este punto, la persona no tendrá ninguna otra opción más que ir en contra del grupo o retroceder y, por supuesto, dar un paso atrás sería la opción más sabia.

Ahora, ¿qué pasa si la persona que trabaja en ese lugar trata de atender a alguien que llegó después de ti antes de atenderte a ti primero? En este momento debes hablarle a la persona asertivamente diciendo algo así:

“Señor creo que su trabajo es asegurarse de que se mantenga el orden y que la gente que viene primero seamos atendidos primero”

Esas son maneras diferentes para ser asertiva, pero todas tienen una cosa en común, están defendiendo su derecho y no permiten que la gente lo viole.

La mayoría de la gente se sentirá culpable cuando le recuerdan su error

Por lo general, las personas que violan los derechos de los demás saben que están haciendo algo mal, pero no se sienten mal porque nadie les recuerda este hecho.

Tan pronto le recuerdas a alguien del error que cometió, sus emociones de culpa se harán cargo de él y se disculpará. Si la persona no se sentía culpable y continúa violando tus derechos, puedes utilizar cualquiera de los métodos mencionados anteriormente para detenerlo.

Los *Bullies* y las personas que se burlan de ti

Uno de los factores que puede afectar seriamente tu confianza en ti mismo es ser intimidado por alguien. Dado que el acto de intimidación te pondrá en un estado de indefensión, esto afectará la percepción que tienes de ti mismo, por lo que te sentirás menos digno.

Algunas personas, por otro lado, no son *bullies*, pero tratan de burlarse de los demás con el fin de ser popular o para aparentar ser mejor que ellos.

En ambos casos, detener a esas personas es una necesidad antes de que otros se acostumbren a tratarte de esa manera y antes de que cambie la idea que tienes sobre ti mismo.

La primera cosa que debes hacer con esa gente es responderles de inmediato.

Después de todo, las personas se sienten motivadas bien sea para obtener una recompensa o evitar el dolor, si se encuentran con algo de dolor después de burlarse de ti, entonces lo pensarán dos veces antes de hacerlo otra vez.

Uno de los mejores métodos para enfrentar esta situación es pedirle asertivamente a la persona una charla lateral de 5 minutos (especialmente si apenas lo conoces), luego le dices algo como:

“Lo siento, pero nosotros no nos conocemos lo suficiente como para que me hables así, si fueras un amigo cercano lo acepto, pero apenas me conoces y a mí no me gusta que alguien me trate de esa manera”.

La respuesta habitual de una persona común y corriente es disculparse y evitar hacerlo otra vez. Sin embargo, algunas personas tienen trastornos psicológicos que los obliga a seguir intimidando a otros o burlarse de ellos; en tal caso, utilizarás el plan B que es contestarle de una manera que les hace pensar 100 veces antes de tratar de burlarse de ti otra vez.

Cómo lidiar con personas que se burlan de ti

Si un desconocido se burla de ti, sería muy fácil contestarle a gritos y decirle que no tiene derecho de hacerlo, pero ¿qué pasa con la gente que apenas conoces que se burlan de ti?

En tal situación, responderle de una manera agresiva te hará ver inestable y a la misma vez no hacer nada podría alentar a esas personas a burlarse de ti todo el tiempo.

En esta sección voy a explicarte la forma correcta para lidiar con personas que se burlan de ti sin ser pasiva o agresiva.

- **Nunca te defiendas:** Si alguien se burla de tu camisa, nunca debes defender tu posición tratando de explicar por qué la camisa se ve de esa manera; porque al hacerlo, le estás diciendo que estás de acuerdo con su opinión!!
- **Pica como una abeja:** Si le contestaste de inmediato, esta persona pensará dos veces antes de tratar de burlarse de ti otra vez. Tu respuesta debe centrarse en atacar a la persona y no en defenderte. Por ejemplo, si se está burlando de tu camisa, inmediatamente búrlate de sus pantalones. (Él: Tu camisa se ve horrible. Tú: Sí, pero comparado con tus pantalones es una obra maestra)
- **Lanzar una bomba de impacto psicológico:** Cuando le dices a alguien acerca de la emoción que estaba detrás de su comportamiento, generalmente experimenta un shock repentino. Por ejemplo, si le señalas a alguien indirectamente que tiene un cierto comportamiento a causa de celos, tratará de no hacer esa acción de nuevo para no parecer ser celoso. Por ejemplo, si alguien se burla de ti delante de los demás,

puedes responder diciendo (el respeto se gana chamo, no puedes obligar a las personas a que te respeten tratando de burlarte de otra persona frente a ellos).

- **Vete justo después del impacto:** Por lo general, cuando una persona se recupera de tu ataque, estará ansioso de decirte algo más, por este motivo, la mejor cosa que puedes hacer es irte justo después de contestarle exitosamente. Al hacer eso, te asegurarás de que esta persona se sienta derrotada hasta el próximo encuentro.

- **¿En serio? ¿Todavía recuerdas eso?:** Si regresas de nuevo tres días después de un impacto exitoso, y la persona que trató de burlarse de ti empieza a burlarse otra vez, puedes decirle: “¿En serio? No puedo creer que todavía estás enojado desde la última vez, no sabía que te herí tanto, lo siento!!”

- **Las mismas palabras, un significado diferente:** Si la persona trata de burlarse de ti de una manera cruel, puedes responderle con palabras que parecen ser positivas, pero tienen un significado más grande detrás de ellas. Por ejemplo, si alguien trata de burlarse de ti como una respuesta a tu ataque, podrías decirle: “Lo siento chico, no sabía que eras tan sensible y que estabas enojado” La palabra ‘sensible’ es una buena palabra, pero él lo interpretará de una manera diferente.

Ataques al Ego

Las técnicas de esta sección se presentan única y exclusivamente con fines informativos; desaliento vehementemente que se usen en contra de cualquier persona, a menos que te está acosando en exceso o a menos que estés enfrentando un severo asalto verbal.

Las técnicas que se presentan en esta sección pueden tener graves efectos psicológicos en las personas y, a veces pueden causar un gran daño emocional, así que por favor no las uses en nadie a menos que no tengas otra opción.

Inducir una crisis de identidad: Si estás lidiando con una persona muy arrogante que te está tratando mal, entonces podrías desencadenar una crisis de identidad al hacer lo siguiente:

- 1) Decirle que no ha conseguido nada o cuestionar sus logros
- 2) La persona responderá enfurecida indicando todas las grandes cosas que ha hecho
- 3) A continuación, devalúas todo lo que dijo, ya sea riendo, sonriendo o diciendo

algo como “¿Es por eso eres tan arrogante? No lo puedo creer!!”

Cuando alguien empieza a hablar de sus logros, se identifica con ellos al asignar todo su valor a dichos logros; por lo que infravalorar sus logros tendrá el mismo efecto que infravalorar a la persona misma.

Por lo general, esto resultará en una crisis de identidad en donde la persona puede llegar a cuestionar la importancia de sus propios logros y, en ocasiones su vida. Cuanto más fuerte sea la devaluación, más potente será el efecto del ataque.

Oblígalo a objetivar sus logros:

Si la persona no menciona sus logros o grandes hazañas, romper su Ego no será posible. Sin embargo, hay algunas cosas que puedes hacer para forzarlo a hablar de ellos, como infravalorar a la persona, diciendo que no es especial o que no ha hecho nada extraordinario.

De esta manera le obligarás a hablar sobre sus logros e identificarse con ellos, que luego te dará la oportunidad de romper su Ego mediante la técnica antes mencionada.

Ataque Inverso:

Amigo Malvado: Te ves muy raro, ¿de dónde sacaste esa camisa?

Tú: Yo puedo cambiar mi camisa en cualquier momento, pero tu nariz siempre se verá igual

Persona enojada que está gritando: ¿ERES ESTÚPIDA? MIRA LO QUE ACABAS DE HACER!!

Tú: No te asustes, controla tus emociones un poco.

Ataques inversos te permiten cambiar el enfoque de ti a la otra persona en segundos y, generalmente resulta en ponerlo a la defensiva. Una vez que alguien se pone a la defensiva, puedes utilizar todos los tipos de ataques que quieras.

Una vez más, repito, sólo debes utilizar estas técnicas cuando no tienes otra opción, y cuando la persona es realmente cruel, hasta tal punto que todos los métodos normales no funcionarán con él o ella. Además, nunca utilices estas técnicas antes de intentar todos los métodos pacíficos disponibles.

Decir NO

Si alguien se burló de ti o si alguien violó tus derechos, entonces eso te da una señal clara de que algo malo está sucediendo; pero a veces, la falta de asertividad ocurre en las formas más ocultas que pueden tener un impacto negativo en tu autoconfianza sin que te des cuenta de ello.

¿Cuántas veces has respondido con un sí, mientras que querías decir que no?

¿Cuántas veces te viste obligada a hacer algo que no querías hacer sólo porque no pudiste decir que no?

¿Cuántos favores has hecho para los demás mientras te sientes demasiado molesta?

Por supuesto, ayudar a otros es algo maravilloso y debes hacer tu mejor esfuerzo para seguir ayudándolos, siempre y cuando el acto de ayudarlos no viola tus propios derechos.

Si siempre dices que sí, incluso cuando quieres decir NO, lo más probable es que una de las siguientes creencias será la raíz de este comportamiento:

- **La gente me odiará si digo que no:** Eso es incorrecto. La gente se olvida de las cosas rápidamente si tu respuesta es asertiva y educada
- **La gente me amará si digo que sí todo el tiempo:** Esto también es incorrecto, más bien la gente pensará que eres débil y que no eres lo suficientemente fuerte como para decir que no.

La próxima vez que alguien te pida algo, piensa en ello primero antes de responder. Si encuentras que esta cosa violará tus derechos o afectará tu vida negativamente de algún modo, te disculpas con asertividad y educación.

Sentirse ansioso al principio es completamente normal

Si nunca has practicado la asertividad, lo más probable es que te sentirá ansiosa cada vez que intentes ser asertiva.

¿Recuerdas cuando te dije que la ansiedad sólo es el resultado de no estar segura de tus habilidades? Tiene mucho sentido sentirse ansiosa cuando estás tratando de aprender una nueva destreza, por lo que sólo ignora los sentimientos de ansiedad y desaparecerán por sí solos a medida que domines la habilidad.

La otra cosa por la que puedes estar preocupada es el resultado de actuar asertivamente; después de todo, puede que nunca has visto cómo la gente responde ante las acciones asertivas. Nuevamente, olvídate de esta ansiedad y desaparecerá por sí sola a medida que domines esta técnica.

No permitas que tus miedos te repriman, de ser así nunca serás asertiva y tu confianza en ti misma no aumentará.

Defiende tus derechos

De ahora en adelante

No dejes que nadie viole tus derechos y se salga con la suya

Pide las cosas que necesitas

Dile a la gente que te falta el respeto que exiges que te respeten

Di 'No', si es necesario

Di 'no lo sé' y no sientas pena por ello

No seas tímido por tus errores, todos los seres humanos cometemos errores

Detén a los *bullies* y aquellos que tratan de burlarse de ti

En resumen, Sé Asertiva!! y te sentirás mucho más segura.

Entonces, ¿qué sigue?

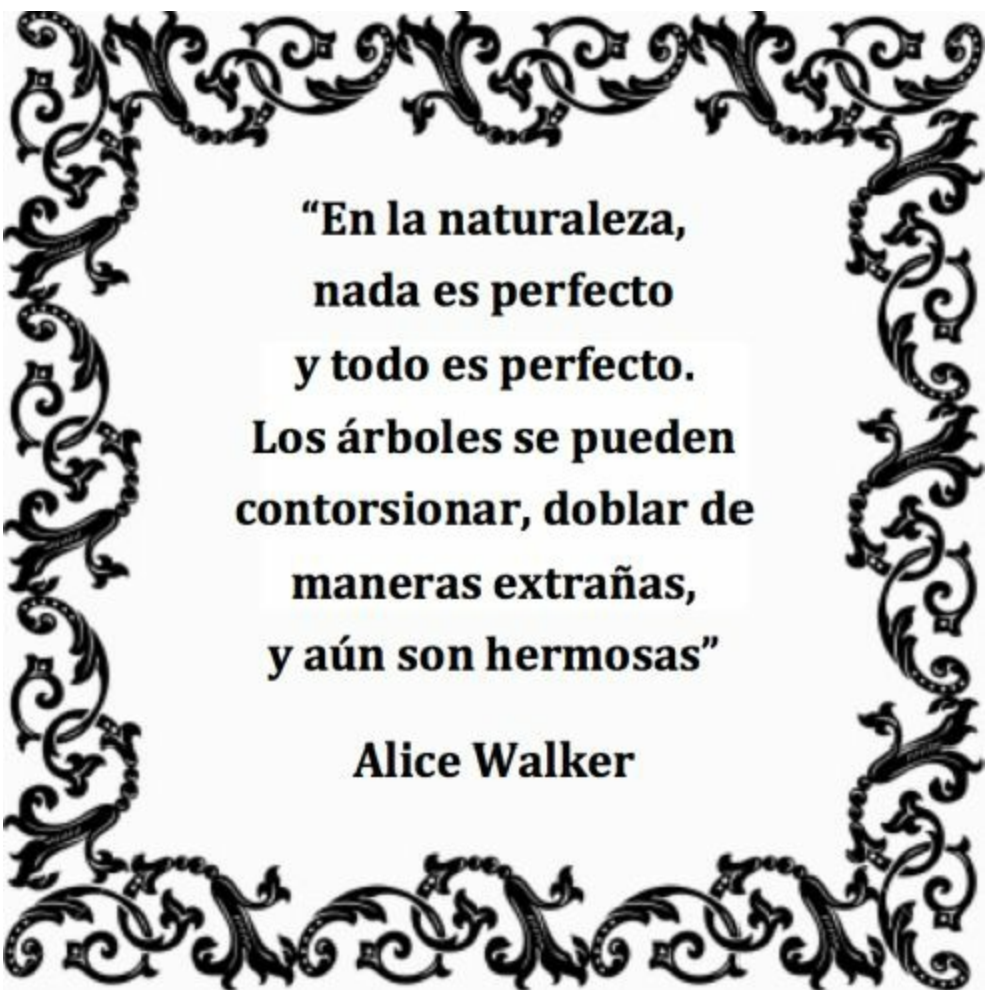
Ahora ya sabes que desarrollar habilidades y dominarlas es una de las mejores maneras de desarrollar confianza en ti mismo, ahora ¿qué pasa si algo se interpone entre tú y tus logros y nunca dejó que te sintieras bien acerca de ellos? ¿no afectará tu autoestima?

En la siguiente lección voy a hablar sobre el Perfeccionismo. Te diré cómo afecta la autoestima de mala manera y cómo puede hacer que desconfíes totalmente de ti mismo.

Hasta la próxima,

Cuídate mucho y sé asertivo :)

Lección 15: Perfeccionismo

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns surrounds the central text.

**“En la naturaleza,
nada es perfecto
y todo es perfecto.
Los árboles se pueden
contorsionar, doblar de
maneras extrañas,
y aún son hermosas”**

Alice Walker

¿Estás luchando por alcanzar la perfección?

Al igual que algunos productos químicos tienen un efecto corrosivo en algunos metales, hay algunos comportamientos que tienen un efecto corrosivo en la confianza en ti mismo.

¿Recuerdas cuando te dije que naces limpio y que has aprendido a no tener autoconfianza? Esto ocurre debido al mal comportamiento que podrías haber hecho en los últimos años.

Las personas nacen con autoconfianza, luego siguen haciendo cosas que reducen su autoconfianza hasta que terminan con baja autoestima.

En esta lección voy a hablar de una de las conductas más comunes que erosiona la confianza de ti mismo: El Perfeccionismo.

¿Qué es el perfeccionismo?

Los perfeccionistas creen que viven en un mundo perfecto y, en base a esta creencia, esperan que todo en sus vidas salga a la perfección.

Un perfeccionista podría esperar:

- El hecho de que nunca debe cometer errores
- Que todo el mundo debe amarlo
- Que siempre debe sacar la mejor calificación
- Que siempre debe tener éxito
- Que nunca debe ser rechazado
- Que todas las personas deben ser amables y cariñosas
- Que cualquier cosa buena que hace será apreciada inmediatamente
- Que tener talento significa que tendrá éxito en el primer intento

Mientras que una persona normal se esforzaría para sacar la mejor calificación, no se sentiría tan mal si no saca la mejor nota. Por otro lado, un perfeccionista podría sentirse realmente desanimado si no sacó la mejor calificación o si los resultados de sus acciones no eran perfectos.

Una persona normal se sentiría mal cuando es rechazada por una persona, pero esta sensación desaparecerá por sí misma cuando se entera de que hay otras personas que aún la aman; por otro lado, un perfeccionista se sentiría horrible si no le agrada a una sola persona.

Cómo el perfeccionismo afecta la confianza en ti misma

Hay una teoría psicológica bien conocida que se llama: La Teoría de la Expectativa.

La teoría indica que el estado de ánimo resultante que siente una persona después de un evento es la diferencia entre sus expectativas y los resultados que obtuvo.

Por ejemplo, si un hombre joven esperaba comenzar su vida con un salario inicial de 8.000 pesos, podría sentirse mal si empieza con un salario de 7.000 pesos, a pesar de que éste es un buen salario inicial.

Dado que una perfeccionista espera que todo sea perfecto, enfrenta decepciones todo el tiempo, estas decepciones no sólo la hacen sentir mal, pero afectan gravemente a su confianza en sí misma.

Los siguientes puntos explican cómo el perfeccionismo disminuye la autoconfianza de una perfeccionista:

- Cada rechazo la hace sentir que no es amada
- Cada fracaso la hace sentir que es incompetente
- Cada error que comete reduce su autoestima
- Cada éxito que no fue 100% perfecto la hace sentir que es una perdedora

Debido a que las perfeccionistas esperan ser tratadas de manera perfecta, todo lo que las decepciona afecta su autoconfianza inmediatamente.

Después de todo, si una perfeccionista cree que ser perfecta es un requisito esencial para ser digna, entonces se sentirá inútil si no consigue ser perfecta.

Como resultado de vivir una vida tan imperfecta, las perfeccionistas siguen perdiendo su autoestima poco a poco, hasta que se sienten completamente inútiles después de un tiempo.

La otra desventaja del perfeccionismo es que la persona nunca se siente satisfecha

después de realizar una tarea, incluso si la ha hecho bien. Después de todo, la autoconfianza se trata acerca de confiar en tus capacidades y habilidades, pero si cada vez que haces algo nunca sientes que era bueno, ¿cómo te puedes sentir seguro de ti misma?

Por esta razón, las perfeccionistas nunca se sienten seguras de sí mismas, a pesar de que la razón principal por la que tratan de ser perfectas es sentirse bien consigo mismas.

¿Este mundo es perfecto?

La pregunta que debes hacerte si fueses un perfeccionista es:

¿Es este un mundo perfecto?

Lo que quiero decir con el mundo perfecto es:

- La gente buena será amada por todos
- La gente nunca te juzgará incorrectamente
- Las personas cualificadas tendrán éxito en el primer intento
- Ser digno significa que nunca serás rechazado

La respuesta a esta pregunta es muy sencilla y puede ser concluida a partir de las historias de otras personas.

¿Conoces la historia de John Creasey? El hombre recibió 754 cartas de rechazo antes de convertirse en un autor famoso. Si éste fuese un mundo perfecto, entonces ¿por qué este hombre fue rechazado? Después de todo, si las cosas iban bien, entonces un hombre talentoso como él que publicó más de 600 libros, debería haber sido aceptado desde el primer intento ¿cierto?

No, eso es falso, el mundo no es perfecto y por eso las cosas no funcionan de esa manera.

Los productos electrónicos japoneses fueron percibidos por todo el mundo como productos de baja calidad. Aquí en Egipto solíamos decir cosas como: "No me sorprende que no sirva, es japonés".

A pesar de que los productos japoneses podrían no haber sido muy buenos en una

etapa, aún así, hubo un tiempo en que la gran mejora en sus productos no era percibido por la gente, y todavía había muchas dudas en torno a ellos, a pesar de que eran geniales en ese momento.

Si crees que John Creasy fue una excepción, entonces déjame decirte que Mary Higgins fue rechazada más de 30 veces antes de que ella publicara su primer cuento, que vendió millones de copias. De haber sido un mundo perfecto, la obra de Mary habría sido aceptada antes.

La idea de Walt Disney de crear un personaje de dibujos animados llamado “Mickey Mouse” fue rechazada más de 5 veces, hasta que logró encontrar a alguien que apoyó la idea y entonces Mickey cobró vida. Una vez más, de haber sido un mundo perfecto, la idea de Mickey hubiese sido comprendida en el primer intento y nunca hubiese sido rechazada.

A veces nos rechazan porque la gente no tiene la misma visión que tenemos nosotros, y no porque nuestros sueños son tonterías.

A veces podemos no agradarle a la gente porque no nos entienden y no porque somos personas aburridas.

Warren Buffet, el hombre más rico del mundo, ganó su dinero realizando inversiones. Sin embargo, fue rechazado en sus primeros años y su tutor le recomendó que eligiera otra carrera que no estuviera relacionada con el mercado de valores.

De haber sido un mundo perfecto, todo el mundo habría recomendado la carrera de inversiones para Buffet.

Mary Higgins y John Creasy no fueron las únicas excepciones, porque los escritos del Dr. Suess también fueron rechazados más de veinte veces antes de que las ganancias de sus libros alcanzaron los 100 millones.

Si tuviera que mencionar sólo un ejemplo que demuestra que el mundo no es perfecto mencionaría la historia de vida de Abraham Lincoln.

Lincoln fue derrotado en las elecciones del congreso, luego, tres años más tarde, fue derrotado de nuevo. Siete años más tarde fue derrotado en las elecciones al Senado, tres años después, fue derrotado nuevamente en las elecciones al Senado. Dos años

más tarde ganó las elecciones y se convirtió en el presidente de los Estados Unidos.

Si este mundo fuese perfecto, el hombre habría ganado en el primer intento, ¿no?

Por supuesto, pero nuestro mundo no es perfecto.

En la inversión de valores hay un término llamado acciones infravaloradas que describe las acciones que se están vendiendo por debajo de su valor real. Inversión de valores se basa en encontrar esas acciones y comprarlas para que se generen ganancias cuando las personas reconocen el valor real de estas acciones. Acciones infravaloradas están infravaloradas porque éste no es un mundo perfecto.

Así que la conclusión es que éste no es un mundo perfecto, y si tratas de ser perfecto en un mundo imperfecto destruirás tu autoestima.

Incluso si eres inteligente, todavía puedes no sacar la mejor nota en un examen.

Incluso si eres una gran persona, todavía habrán algunas personas que te odiarán.

Incluso si eres brillante, puedes fracasar algunas veces antes de tener éxito.

¿No debería tratar de ser la mejor?

Siempre que le digo a un perfeccionista que su forma de pensar es incorrecta, responde de nuevo preguntando “¿No debería tratar de ser la mejor? y ¿Eso no contradice las enseñanzas de desarrollo personal que animan a la gente a seguir mejorándose a sí mismas?

Por supuesto, cada persona debe tratar de ser la mejor versión de sí misma, pero no debe sentirse mal si no logra hacer esto de manera perfecta. Puedes aspirar a ser la número uno en tu universidad, pero si no sacas la máxima nota todo el tiempo eso no debería hacerte sentir mal. Trata de hacer lo mejor posible para ti y para alcanzar tu máximo potencial, pero nunca te sientas mal si esto no ocurrió de una manera perfecta.

Trata de tener éxito en el primer intento, pero si fallas algunas veces, entonces no te sientas mal, sencillamente porque así no es como funciona el mundo.

Si empiezas a pensar de esa manera, tu confianza en ti misma no se verá afectada por los fracasos, rechazos e inconvenientes.

El perfeccionismo puede ser una indicación de que algo está mal en

otro lugar

¿Por qué algunas personas tratan de ser perfectas o dar la impresión de ser perfectas?

¿Por qué alguien se moriría si no es percibido como alguien perfecto?

Muchas personas tienen la sensación de que algo anda mal con ellas. Ellas creen que no son tan dignas como sus amigas o que no son tan competentes como ellas.

Cuando las personas experimentan esos sentimientos, su mente subconsciente trata de encontrar una manera para hacer que se sientan bien consigo mismas.

Uno de los mecanismos de defensa que la mente subconsciente puede usar en ese caso es obligar a la persona a convertirse en una adicta al perfeccionismo, de modo que cubre sus defectos!!

Después de todo, si nadie odia a una persona

y si siempre saca notas sobresalientes

y si siempre tiene éxito

Entonces esto quiere decir que ella es una persona genial y digna!!

Los perfeccionistas se esfuerzan por ser perfectos para distraer a los demás de reconocer sus defectos reales que quieren ocultar!!

Aquí hay algunos ejemplos:

Usando la mejor ropa que existe: Al siempre escoger la mejor ropa y asegurándose de que siempre está en forma perfecta, los perfeccionistas esconderán sus sentimientos de inferioridad de los demás

Conseguir la máxima puntuación o ser sobresalientes: Para parecer ser inteligentes y sin defectos, los perfeccionistas tratarán de sacar la máxima puntuación en todo momento

Ser muy exitoso: Para parecer ser competente y ocultar sus defectos, los perfeccionistas harán todo lo posible para aparentar ser muy exitosos.

No hay nada malo en usar ropa buena, tener el objetivo de sacar las mejores notas o alcanzar el éxito, a menos que el objetivo detrás de estas cosas es ocultar un defecto

en tu personalidad.

Creo que a estas alturas ya has captado la forma de pensar que le permite a una persona desarrollar confianza en sí misma, la cual consiste en resolver las raíces de los problemas en vez de tapar los defectos. Para poder deshacerte del perfeccionismo, debes dejar de tratar de ser perfecto para ocultar las imperfecciones que crees que tienes, y más bien centrarte en enfrentar estas fallas directamente.

El perfeccionismo y la dependencia de una identidad determinada

¿Por qué algunas personas se esfuerzan por el perfeccionismo en un campo y no en otro?

¿Por qué un estudiante universitario se esfuerza por sacar las mejores notas, pero nunca se esfuerza por desarrollar relaciones sociales?

¿Por qué una persona se siente muy mal cuando saca menos nota pero no se siente mal por no tener amigos?

A veces, la razón principal detrás del perfeccionismo es la defensa de una identidad sobre la que la persona depende en gran medida para sentirse digno.

Vamos a suponer que alguien tenía una pobre vida social y se sentía mal como resultado de ella. Si esa persona tiene miedo de aprender las habilidades que le permiten compartir y estar con los demás se sentirá inferior.

Puesto que la persona no puede hacer amigos y no puede sentirse bien sin tener amigos, su mente subconsciente pensará en una brillante idea que le permite sentirse bien consigo mismo sin hacer amigos.

Esta idea está desarrollando una nueva identidad que le hace sentir bien y que no tiene nada que ver con la vida social.

En este caso, este sujeto podría optar por ser “el primero”, al obtener calificaciones perfectas cada año con el fin de sentirse digno y seguro.

Es por esto que esta persona se sentirá realmente desanimada cuando no saca la mejor calificación, no porque eso afectará sus notas, sino porque lo que ocurrió representa una amenaza a su identidad.

Recuerdas cuando hablé de crisis de identidad y mencioné que la identidad de

alguien puede ser sacudida como resultado de enfrentar una situación con la que no puede lidiar?

La identidad de esta persona en este caso se basa en ser la primera, y por eso que ser otra cosa distinta a la primera no sólo le hará sentir mal, pero le hará sentir sin valor.

Si dependes de una identidad determinada para sentirte bien al igual que el sujeto del ejemplo anterior, entonces ha llegado el momento de arreglar otras áreas de tu vida para que no tengas un solo punto de error para tu autoconfianza.

Perfeccionismo y los medios de comunicación

Estoy segura de que has visto una película o dos donde el héroe sufrió un rechazo o desventaja y un tiempo después encontró la solución.

Después de todo, la película sólo tiene una duración de dos o tres horas, así que los héroes deben ser lo suficientemente brillantes para superar los peores obstáculos en el menor plazo de tiempo posible (con la excepción de algunas películas reales).

Los medios han jugado un papel importante en programar a las personas para convertirse en perfeccionistas. Después de todo, si las cosas se pueden hacer de manera fácil, si los problemas pueden ser resueltos todo el tiempo y si la vida perfecta sólo está a unas horas, entonces ¿por qué la gente no le encantaría la idea de ser perfeccionistas?

Si realmente quieres arreglar tu idea sobre el mundo, entonces olvídate de la programación equivocada que has recibido de los medios de comunicación, y más bien mira películas realistas como *En busca de la felicidad*, y *The Shawshank Redemption*.

Estas películas no sólo van a corregir tus ideas sobre el perfeccionismo, sino que te inspirarán y darán una tremenda carga energía que puedes utilizar para alcanzar tus metas.

¿Cómo superar el perfeccionismo ?

A pesar de que el perfeccionismo es extremadamente peligroso y representa una gran amenaza para tu autoestima, aún así puedes superarlo fácilmente.

Éstas son las acciones que debes llevar a cabo para deshacerte del perfeccionismo:

Arregla tus creencias sobre el mundo

Observa el mundo y mira cómo funciona

Habla con personas que han tenido éxito y pregúntales acerca de las dificultades que enfrentaron

Deja que te hablen sobre los rechazos que enfrentaron

Habla con tus amigos cercanos y pregúntales acerca de sus creencias sobre el mundo y ver si coinciden con las tuyas

Lo primero que hay que hacer para superar el perfeccionismo es arreglar tus creencias sobre el mundo y entender que no estás viviendo en un mundo perfecto.

Arregla otras áreas de tu vida

Como ya dije antes, el perfeccionismo podría ser un intento de cubrir un área problemática de tu vida, para poder deshacerte del perfeccionismo, debes arreglar esa causa raíz.

Arreglar tu vida social si ése es el problema

Concéntrate en tu carrera si el problema está relacionado con tu oficio

Solucionar el problema esté donde esté

Cuestiona tus estándares

Hazte las siguientes preguntas:

¿De dónde obtuve mis estándares tan altos?

¿Estoy tratando de vivir lo que aprendí cuando era niño?

¿Obtuve estos estándares imposibles de mis padres, los medios de comunicación o mis amigos?

¿Hasta qué punto son estos estándares tan altos cercanos a la realidad?

¿Por qué estoy siguiendo normas falsas que me enseñaron hace años?

Mientras más cuestionas estos estándares, más empezarás a desconfiar de ellos y más te abrirás a los realistas.

Haz cosas imperfectas

Haz cosas imperfectas para que te acostumbres a ellas

Trata de encontrar pequeñas tareas que no tienen un impacto significativo en tu vida y hazlas de manera imperfecta.

El objetivo principal de este paso es entrenarte psicológicamente para aceptar el hecho de que muchas cosas se pueden hacer muy bien a pesar de que no fueron hechas perfectamente.

SUGERENCIA: Piensa en la tarea de una manera práctica en vez de pensar en hacerla de manera perfecta. Por ejemplo, cuando limpias tu habitación, ten en cuenta que tu meta es que quieres que tu habitación esté ordenada y que no quieres gastar la mitad de tu día organizando los elementos en tu escritorio. Mantén la habitación ordenada y sólo date 10 minutos para arreglar los elementos en tu escritorio. Incluso si no ordenaste los artículos perfectamente, todavía encontrarás la habitación limpia y descubrirá que algunas tareas pueden hacerse bien, incluso si no fueron hechas perfectamente.

Establece metas realistas

Otro paso muy importante que debes dar para superar el perfeccionismo es establecer metas realistas. Olvídate de tratar de ser la mejor y concéntrate en alcanzar tu pleno potencial.

Sí, puedes apuntar a ser la primera, pero si te conviertes en la segunda, entonces no te sientas mal.

Escribe tus metas en la vida una vez más, pero de una manera realista, que ayudará a tu mente subconsciente a absorber tus nuevas metas realistas.

Escribe las creencias en tu diario

A partir de ahora te habrás dado cuenta de que cualesquier creencias nuevas que son introducidas deben ser programadas en tu mente usando tu diario y auto hipnosis.

Agrega las nuevas creencias sobre perfeccionismo y sobre el mundo en tu diario para que puedas implementarlas en tu mente.

Entonces, ¿qué sigue?

¿Por qué algunas personas se sienten arrogantes? ¿Por qué algunas personas creen que son realmente dignas?

Hay muchas personas que no nacieron arrogantes, pero han aprendido arrogancia como resultado de creer que han hecho cosas que otros no pueden hacer.

Mientras que la arrogancia es mala, aprender cómo hacer cosas que otros no pueden hacer y creer que eres distinta a cualquier otra persona podría dar un fuerte impulso a tu confianza en ti misma.

En la siguiente lección aprenderás a sentirte diferente a todos los demás.

Hasta entonces, cuídate mucho :)

Lección 16: ¿Quién soy? ¿Qué he hecho?



Antes que empieces a leer esta lección...

busca el video de Josh Groban titulada “Recuérdame” (*Remember Me*):

Recuerda, permaneceré aquí

Mientras tú me mantengas, en tus recuerdos

Recuerda, cuando tus sueños hayan terminado

El tiempo puede ser trascendental

Sólo recuérdame

Soy la estrella que se mantiene ardiendo, tan brillante,

Es la última luz en desaparecer al amanecer

Recuerda, aún permaneceré aquí

Mientras tú me mantengas, en tus recuerdos

Recuérdame

Yo soy esa voz en el frío viento, que susurra

Y si tu escuchas, me oirás llamarte a través de los cielos

Estoy contigo

Cada vez que cuentes mi historia

Porque soy todo lo que he hecho

Estos verso han sido tomados de la canción “Recuérdame” (*Remember Me*), interpretada por Josh Groban, y es la canción oficial de la película Troya.

Mucha gente pensó que Troya sólo era una película de guerra o que era una película que muestra acontecimientos históricos, pero lo que mucha gente no notó es que la película se centra en una idea... ser recordado por lo que has hecho.

Una persona nunca se sentirá segura de sí misma antes de sentirse digna y especial, y dado que estos sentimientos son ganados y no se encuentran en cintas de hipnosis, una persona tiene que hacer las cosas que le hacen sentir especial para confiar en sí misma.

En una de las lecciones anteriores titulada, *soy única, soy especial*, explico cómo sentir que eres única y especial es una parte esencial de la autoconfianza. En esta lección voy a llevar este concepto a una nueva dimensión, diciéndote cómo sentirte única y especial en todo momento.

No tienes que apuntarle a la luna

Una introducción así puede haber hecho que creas que debes hacer algo extraordinario que nadie ha hecho en años, mientras que, de hecho, sólo tienes que hacer algo que las personas con quienes estás en contacto no han hecho antes, incluso si es algo sencillo.

Como hemos comentado anteriormente, no vemos la realidad, sino que formamos nuestra propia realidad a partir de nuestras propias experiencias del pasado y situaciones que vivimos. Las personas que ves todos los días determinan tu realidad, ya que son con quienes interactúas en este mundo.

Para llegar a ser único y sentir que eres especial, debes ser diferente a todas las personas que conoces.

Esto se puede lograr mediante:

- **Nunca ser un seguidor**

No interpretes esto mal, no te estoy pidiendo que seas terco y que no aceptes sugerencias de tus amigos; más bien quiero decir que seas capaz de decidir conscientemente si quieres aceptar una sugerencia y cuando quieres hacer algo que otras personas no hacen.

¿Estás siguiendo los pasos de otra persona? ¿Sabes la dirección que estás tomando en tu vida? o ¿simplemente te estás moviendo con la multitud?

¿En qué se basan tus elecciones? ¿Tomas decisiones basadas en las expectativas de otras personas?

¿Estás perdido?

No deberías sentirte avergonzado si respondes cualquiera de estas preguntas con un sí, pero de ser así, necesitas trabajar en aprender cómo tener tu propio camino a seguir.

No deberías trabajar porque todo el mundo va a trabajar, pero necesitas trabajar para cumplir tus propios objetivos. No deberías hacer algo porque es popular, pero tienes que hacerlo si tienes una gran razón para hacerlo.

Una de las cosas que puede ayudarte en hacer esto de una manera práctica es establecer claros objetivos de vida. Una vez que hayas establecido tus metas, serás capaz de seguir tu propia dirección en vez de moverte dentro de una multitud.

Si no tienes objetivos en mente, o si simplemente no sabes por qué estás aquí en este mundo, entonces toma unos días de descanso. Piensa todos los días en tu propósito de vida y trata de encontrarle un sentido a tu existencia. Una vez que encuentres tu propósito de vida, establecer un objetivo para servir a este propósito no tardará más que unas horas.

- **Atrévete a ser diferente**

Para sentirte realmente segura de ti mismo, debes ser diferente a todos los demás y debes estar orgulloso del hecho de que eres diferente.

Por miedo al rechazo y la necesidad de aprobación, mucha gente teme a tomar un camino diferente o hacer algo que la gente no está haciendo.

No vas a confiar en ti mismo antes de probarte a ti mismo que eres diferente a todas las demás personas.

Atrévete a hacer cosas que otros nunca harían

Acepta retos que asustarían a la mayoría de la gente

Adopta tu propio estilo de vida en vez de imitar la forma de vida de los otros

Usa ropa que se adapta a tu personalidad

Atrévete a expresar aquello en lo que crees, incluso si entra en conflicto con las creencias de la multitud

- **Haz lo que los demás fallaron en lograr**

Una vez más, no te estoy pidiendo que hagas lo imposible, pero sí te estoy pidiendo que busques cosas que puedes hacer que otros no hicieron.

Una de las cosas más poderosas que puedes hacer para sentir confianza en ti mismo

es lograr sentir que eres único, y al hacer cosas que otros no hacen, comenzarás a creer que eres realmente único.

- **Cree que eres único**

Para poder creer que eres único, debes seguir repitiendo esta creencia a ti mismo todo el tiempo, debes recordártelo cada vez lo olvidas, y debes darle mucho peso durante tus sesiones de auto-hipnosis.

Además, debes apoyar tu creencia con acciones; como tú ya sabes, las palabras solas no marcarán una diferencia si las acciones no las apoyan.

En resumen, haz todo lo que puedas para ser diferente a todas las demás personas. Trata de diferenciarte utilizando cualquier herramienta disponible.

- **Haz algo grande**

No tienes que conquistar el mundo o ser famoso, pero tienes que hacer algo grande de acuerdo con tus propios estándares. Puedes tener metas grandes, sueños grandes, pensar en grande y apuntar para alcanzar grandes logros. Incluso si no has hecho nada hasta ahora, con tan sólo tener un gran plan te hará sentir especial.

- **Sigue recordándote que eres único**

Una de las mejores cosas que puedes hacer para aumentar tu confianza en ti mismo es recordarte constantemente a ti mismo que eres único. Ésta es un área donde el uso de afirmaciones puede traer excelentes resultados.

El principio detrás de esto es simple, si las comparaciones que realizas entre ti mismo y los demás es una de las cosas que reduce tu autoconfianza, entonces no hay nada mejor que puedas hacer que implementar una creencia que detiene tales comparaciones.

¿Qué creencia podría ser mejor que creer que eres único? Después de todo, si eres único, entonces la comparación no tendría sentido porque no eres como cualquier otra persona.

No me malinterpretes

No me malinterpretes tratando de hacer algo tonto sólo para ser diferente.

Por ejemplo, si todo el mundo va a la escuela o universidad, entonces no decidas no

ir sólo para ser diferente.

El concepto es ser diferente de una buena manera que te hace sentir especial. Por ejemplo, si todo el mundo está atrapado en el ajetreo cotidiano, entonces puede ser una buena idea trabajar por cuenta propia (es un ejemplo, no te estoy diciendo que hagas eso).

Yo no soy como Tú

Si todavía no encuentras una manera de ser única, entonces hay una buena manera de lograr este objetivo, y es comenzar al revés.

Observa a la gente que te rodea y descubre las cosas que te desagradan de ellos.

¿Odas a la manera en que tu amigo dice mentiras?

Entonces decide no ser como él y nunca mientas

¿Odas a la manera en que tu amiga no se defiende?

Entonces decide que nunca actuarás como alguien indefenso

¿Odas cómo la mayoría de las personas siguen a la multitud sin pensar?

Entonces decide que vas a ser un líder en vez de un seguidor.

Así como puedes motivarte para sentirte única apuntando hacia cosas buenas, también puedes motivarte para ser diferente al observar cosas que quieres evitar y las personas a quienes no quieres parecerle.

Construir la Identidad

¿Quién soy yo?

¿Alguna vez te has hecho esta pregunta?

Si respondes diciendo: “Yo soy ingeniero”, entonces ¿quién eras antes de convertirte en un ingeniero?

Para poder tener una firme confianza en ti mismo, debes tener una identidad firme que te hace sentir diferente y que difícilmente puede ser zarandeada.

Así como aprendiste en la lección anterior, el perfeccionista depende de una identidad determinada para sentirse digno, y así pierde confianza en sí mismo cuando

pierde esa identidad.

Para poder tener una identidad que te hace realmente resistente, debes encontrar una identidad generalizada que difícilmente puede ser zarandeada y luego trabajar en mantenerla.

Por ejemplo, decir que eres el “Triunfador” es una buena identidad. Pero para mantenerla, siempre necesitas triunfar en cualquier cosa que hagas, de lo contrario tu autoconfianza será sacudida.

La elección de identidad es difícil, porque al igual que tienes que escoger la más resistente, al mismo tiempo deberías poner tu potencial en mente.

Por ejemplo, no puedes decidir ser la persona más inteligente del mundo porque te puedes encontrar a alguien que es más inteligente que tú.

Es por eso que los perfeccionistas carecen de confianza en sí mismos; su identidad principal gira en torno a ser perfecto en todo lo que hacen y porque siempre encuentran tarde o temprano a personas que hacen las cosas mejor que ellos se sienten inútiles.

En pocas palabras, tu identidad puede ser tu fuente de confianza en ti mismo. Es por eso que elegir una identidad que no puede ser sacudida fácilmente es lo mejor que puedes hacer.

Ejemplos de buenas identidades:

Sugerencia Importante: No elijas una de las identidades mencionadas a continuación a no ser que resuena con tus propias creencias, ideas y valores. Yo sólo estoy usando estos ejemplos para fines de demostración.

La Resistente: Pensar en ti misma como la resistente es una buena idea porque dicha identidad ya es vulnerable a los contratiempos de la vida, ya que la resistencia tiene que ver con recuperarse de los contratiempos. Si tu identidad es “la exitosa”, entonces sufrirás de una crisis de identidad si fallas, pero si tu identidad es la resistente, entonces cada fracaso te ayudará a mantener tu identidad si logras recuperarte.

La Diferente o la Única: Ésta es una de las mejores identidades que puedes adoptar porque no depende de tu estado actual, éxito o logros, pero sí depende de que actúes

de manera diferente y única.

La Persistente: Una de las buenas identidades con las que te puedes identificar es la persistente porque, una vez más, se trata de una de las identidades que no será debilitada si fallas.

El Hombre Sabio: Ésta también es una buena identidad que puedes adoptar, y naturalmente no es aplicable sólo para hombres, también puedes ser una mujer sabia.

La Independiente: Ser independiente no significa que no necesitarás a otras personas en tu vida, pero sí significa que en la mayoría de las situaciones no necesitarás la ayuda de otros.

Sugerencia Importante: Cada persona tiene muchas identidades y no sólo una. No confundas tu identidad principal con las otras identidades que tienes. Claro que puedes elegir más de una identidad para convertirlas en tu identidad principal.

Cómo sentir que eres diferente

Entonces ¿cuáles son los pasos prácticos que debes dar para sentirte diferente y única?

Hay un método muy sencillo y agradable que puedes aplicar para reforzar este sentimiento cada vez más a medida que pasa el tiempo, aquí está:

Antes de realizar cualquier acción, recuérdate a ti misma que eres diferente y que no debes actuar como cualquier otra persona

Piensa en cómo puedes hacer la tarea de manera diferente que cualquier otra persona. Piensa cómo actuaría una persona única y especial en esa situación. Trata de pensar de esa manera antes de caminar, hablar o realizar acciones. Claro, no debes hacer esto en cada situación que enfrentas, pero asegúrate de hacerlo cada vez que puedas.

Una vez que realices esa acción de manera diferente, recuérdate a ti misma que eres diferente y que actuaste de esa manera porque eres única. Esto reforzará la creencia más en tu mente.

Proteger la identidad

Como ya sabes a estas alturas, las creencias se debilitan cuando algo las desafía.

Incluso las creencias más fuertes se pueden deshacer si son desafiadas constantemente; por eso es tan importante proteger tu identidad principal para evitar que otras personas la desafíen.

Recuerdas en la lección de la asertividad cuando te dije que obligar a alguien a declarar sus logros puede hacerlo vulnerable a ataques?

Hay un concepto llamado objetivar tus logros, que significa declarar tus logros en voz alta ante los demás. Al objetivar tus logros parecen menos potentes, ya que ahora pueden ser definidos.

Cuando eran desconocidos para otras personas, no tenían un tamaño definido, pero después de exponerlos, se hizo fácil medirlos y compararlos con los demás. El poder de la imaginación humana no se puede medir, si alguien sabe que eres famoso, pero no sabe por qué eres famoso, esa persona pensará muy bien de ti. Una vez que sepa por qué eres famoso, podría no estar tan impresionado.

No me malinterpretes, no te estoy pidiendo que no hables de tus logros, pero sí estoy usando ese ejemplo para explicar lo peligroso que es exponer tu identidad principal a los demás o para objetivarlos.

Si tu identidad principal era “La Triunfadora” o “El Triunfador”, entonces no vayas y le digas a la gente que eres eso, porque si empiezan a atacar esta identidad, perderá parte de su poder.

En vez de eso, es aconsejable que la gente sepa que eres especial, único y diferente, sin dar muchas explicaciones. Cuando le dices a alguien que eres único y lo dejas sin información suficiente, comenzará a usar su imaginación para completar los vacíos y pensará que tus logros son mucho mayores de lo que realmente son.

Por otro lado, tener una identidad que raramente es atacada te ayudará a fortalecerla más y más.

Sugerencia Importante: Habla de tus logros, las cosas buenas que has hecho y tus habilidades, pero no objetives tu identidad principal.

Vergüenza Vs. Confianza

Uno de los sentimientos que impide que alguien se sienta realmente seguro es la vergüenza.

Si estás avergonzada de ti misma o de cualquier otra cosa que has hecho, entonces puede que te resulte muy difícil sentir confianza en ti misma.

La pregunta importante es: ¿De dónde vienen esos sentimientos de vergüenza?

Las personas se sienten avergonzadas cuando hacen algo que va en contra de sus valores fundamentales.

Si crees en la honestidad y luego mientes, esto hará que te sientas avergonzada, incluso si nadie descubre la mentira. Cada acción que realizas que va en contra de tus valores fundamentales reducirá tu confianza en ti misma aún más, porque vas a producir sentimientos de disgusto.

Lo mismo ocurre con los malos hábitos que no te gustan y todavía no puedes dejar de hacerlos.

Si odias el hecho de que comes en exceso, entonces cada comida reducirá tu autoconfianza aún más, ya que te hará sentir vergüenza.

Por otro lado, mientras más te apegas a tus valores, desarrollarás más respeto por ti misma y más autoconfianza.

Autoconfianza y respeto por ti mismo

Respeto por ti mismo es lo opuesto de la vergüenza. Si evitar la vergüenza es esencial para una alta confianza en uno mismo, entonces conseguir respeto por ti mismo te ayudará a sentir más seguro.

Para conseguir respeto por ti mismo necesitas:

Cumplir tus promesas: No estoy hablando sólo de las promesas que haces a otros, también me refiero a las promesas que haces contigo mismo. “Nunca volveré a fumar” o “Nunca voy a permitir que esto me suceda otra vez”, son ejemplos de promesas que podrías haber hecho contigo mismo. No mantener esas promesas resultará en la pérdida de respeto por ti mismo, mientras que cumplirlas resultará en aumentarlo.

Pide, pero nunca ruegues: Busca un empleo, dile a alguien que lo/a amas, y pídele ayuda a la gente, pero nunca le ruegues a nadie. Si alguien te rechaza, te ignora o no te respeta, entonces nunca debes rogarle. Cada vez que le ruegas algo a alguien

perderás respeto hacia ti mismo.

No huyas: ¿Eres valiente? No me refiero a la clase de valentía necesaria para pelear contra alguien que te intimida, más bien me refiero al tipo de valentía que te permite enfrentar tus problemas, luchar por tus sueños y nunca rendirte antes de que estés satisfecho con tu vida. ¿Cuántos problemas te están molestando ahora? ¿Cuántas cosas deseas cambiar en tu vida? ¿Estás luchando para cambiarlos o los estás ignorando? Sé valiente y ganarás respeto por ti mismo.

Apégate a tus valores: Acabo de mencionar este punto recientemente, pero debido a su extrema importancia tengo que mencionarlo de nuevo

Sé tu mismo, no un reflejo de las necesidades de los demás: Si tus decisiones se basan únicamente en la necesidad de ser aprobado por los demás, entonces es muy probable que nunca reveles tu verdadero yo, sino que serás un reflejo de lo que las otras personas quisieran ver en ti. Si no puedes ser tú, entonces nunca serás capaz de respetarte.

Palabras Finales

Una parte esencial de la confianza en uno mismo es sentir que eres única, diferente y distinta a cualquier otra persona.

Esto no significa que debes ser arrogante o egoísta, sino que sólo significa que hay que entender el hecho de que eres diferente a todo el mundo y que nadie tiene derecho a juzgarte, evaluarte o decirte que no eres digna.

Esta persona que te juzgó no ha visto todo el paquete, sólo vio una imagen de ti y esto hace que su juicio esté completamente equivocado.

Tú eres única, es un hecho y debes sentir esto en cada momento de tu vida.

Entonces, ¿qué sigue

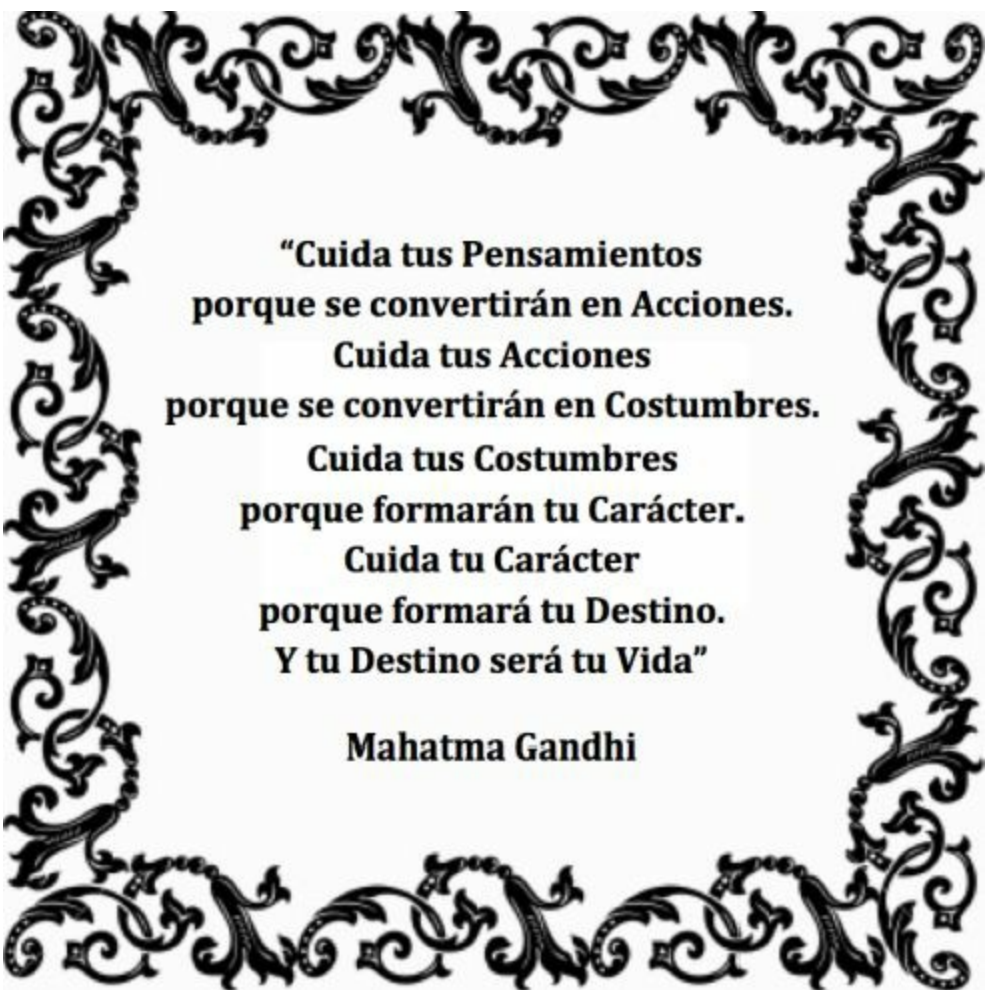
La siguiente lección tiene la intención de dejarte ver el mundo real en vez de ver un mundo que es un reflejo de tus pensamientos, ideas y creencias.

Encontrarás la verdad acerca de tu percepción y descubrirás que la mayor parte de lo que estás viendo es incorrecto y ni siquiera está cerca de la verdad.

Hasta la próxima lección,

Cuídate mucho :)

Lección 17: ¡Bienvenida al mundo real!



**“Cuida tus Pensamientos
porque se convertirán en Acciones.
Cuida tus Acciones
porque se convertirán en Costumbres.
Cuida tus Costumbres
porque formarán tu Carácter.
Cuida tu Carácter
porque formará tu Destino.
Y tu Destino será tu Vida”**

Mahatma Gandhi

¡¡Bienvenidos al mundo real!!

Ana María González, 24 años, Argentina

Desde afuera:

La primera vez que nos conocimos fue hace 2 años. Ella no dijo nada; ella no quería hablar y evitó a la mayoría de quienes trataron de iniciar una conversación.

Para las personas que estaban allí, ella parecía arrogante, presumida y arrogante, aunque ella no había dicho ni una palabra.

La gente pensó que ella los miraba de manera superior, y estaban seguros de que era la razón de su silencio.

Siguieron repitiendo esta creencia a sí mismos y a otros hasta que la creencia se volvió algo firme en sus mentes.

La mayoría de ellos trataron de evitarla más adelante porque se sentían rechazados y víctimas del desamor.

Desde adentro:

Ana María era muy tímida. Casi no podía hablar con extraños y se sentía totalmente incómoda al estar rodeado de ellos.

No sólo era tímida, pero tenía un problema de autoimagen y no estaba segura si la gente apreciaría su apariencia o no.

Dado que tenía miedo de ser evaluada, no decía nada y prefirió no atraer atención sobre sí misma.

Carolina Ramírez, 22 años, Venezuela

Desde afuera:

Muy bella, muy segura de sí misma e increíblemente asertiva.

Mucha gente pensaba que nunca se molestaría en hablar con ellos porque no alcanzaban sus estándares de belleza.

Ellos la evitaban, se alimentaban el uno al otro con creencias falsas sobre ella y estaban completamente seguros de su opinión.

Desde adentro:

A pesar de que tenía muchísimos admiradores, siempre se sentía inútil porque ninguno de esos admiradores parecían ser valiosos.

No porque sus admiradores eran malos, sino porque siempre descontaba a los admiradores verdaderamente buenos con excusas tales como: le gusto a esta persona porque es bueno, no porque yo sea digna.

A pesar de que tenía todos estos admiradores, nunca se sintió amada o incluso digna!

Miguel Ángel Romero, 32 años, México

Desde afuera:

Un brillante presentador de televisión. No sólo es guapo y seguro de sí mismo, también es muy popular.

Es el tipo de hombre que te hace sentir inferior cuando te comparas con él.

Parece ser arrogante y su aspecto amplifica aún más esa impresión.

Desde adentro:

Este hombre siente que tiene sobrepeso a pesar de que no es así!!

Él solía ser muy gordo hace mucho tiempo y, aunque perdió todo el sobrepeso, todavía tiene su antigua imagen corporal en mente.

Mientras la gente estaba preocupada por ser juzgada por él durante el show, él estaba preocupado acerca de ser percibido como un gordo por ellos!!!

Estos nombres no son reales, pero ellos y sus historias sí lo son

Por supuesto que he cambiado los nombres y los países de las personas mencionadas anteriormente, pero no cambié sus historias.

Estas son las historias verdaderas de algunas personas que he conocido en mi vida. Podría haber enumerado muchísimos ejemplos, pero estoy segura de que estos eran más que suficientes para enviarte el mensaje que quiero que recibas.

Incluso tú, estoy segura de que has encontrado historias similares en tu vida.

Estoy segura de que has estado en una situación en la que has visto los dos lados y

encontraste que la percepción equivocada estaba controlando las mentes de las personas.

Bienvenido al mundo real

La mayoría de las personas se preocupan por la forma en que otros los perciben y los juzgan. La mayor parte de aquellos que parecen tener confianza en sí mismos, ser arrogantes o incluso altivos, no son diferentes a las personas normales. Incluso los más seguros de sí mismos tienen otros defectos que son motivo de preocupación.

Yo estaba entrenando (*coaching*) a una de mis amigas; ella es muy hermosa, y cuando le pregunté si sentía que su belleza la ayudaba a sentirse segura me dio una respuesta extraña; ella dijo que se concentra en características muy pequeñas de sus rasgos que nadie nota y luego piensa que no es atractiva!!

Claro, no todas las personas hermosas piensan de esa manera, pero esto es sólo para mostrarte cómo las cosas desde afuera pueden parecer muy diferentes de cómo son desde adentro.

Todo el mundo tiene miedos, incluso las personas más valientes, estos temores consumen una parte de los pensamientos de la gente y hace que odien el rechazo y desean aprobación.

Incluso algunas de las celebridades más famosas que ves en la televisión son tímidas o incluso intolerantes al rechazo.

¿Sabías que Brad Pitt es tímido?

A continuación hay un fragmento de un artículo tomado de:

http://www.femail.com.au/ma_bradpitt.htm

“Ferozmente tímido y protector, Pitt logra soltarse en la pantalla, a menudo interpretando personajes emocionantes y enérgicos para enmascarar su propia timidez”

Y Juanes:

Entrevistadora: “Y yo creo que no has perdido esa timidez”.

Juanes: “No, no la he perdido. Obviamente he podido aprender un poco cómo relacionarme con las personas, pero antes en esa época sufría demasiado. Para mí

una entrevista o cantar era algo durísimo para mí, porque yo siempre fui una persona muy reservada, muy tímida. Me costaba mucho”.

<http://videos.huffingtonpost.com/kitchen-daily/juanes-timido-517375596>

Salma Hayek

“Salma Hayek aseguró en una entrevista televisiva que cuando era adolescente se sentía muy insegura porque sus senos no eran grandes. La actriz reveló que la mayoría de los senos de sus compañeras se estaban desarrollando y que no veía en su cuerpo los mismos resultados. Sentía mucho miedo y consideraba que estaba en desventaja de las demás porque era muy delgada”.

<http://elzoolradio.cbslocal.com/2011/12/09/salma-hayek-era-insegura-en-su-adolescencia-por-culpa-de-sus-senos/>

Luis Miguel

El cantante mexicano Luis Miguel es un divo al que resulta muy difícil conocer como persona, debido a su " tremenda timidez " y su "sobreprotección a sí mismo", afirmó el animador chileno Antonio Vodanovic.

<http://www.eluniversal.com.mx/notas/827562.html>

Shakira

En una entrevista para la revista Teen People en inglés, la colombiana confesó que en algún momento de su vida, cuando todavía era una chica un poco rellenita y con más grasita que curvas, se sentía inconforme con su cuerpo y acomplejada por el tamaño tan pequeño de su busto, así que contempló realizarse una pequeña cirugía estética.

Y no sólo eso, ya entrados en gastos, ¿por qué no arreglar una que otra imperfección? Y es que Shakira además pensó en hacerse otras cirugías.

"Consideré todo tipo de cosas... Tal vez mis cejas deban estar más levantadas. Tal vez mis labios deban ser más grandes...", confesó la cantante que estará en la portada de la revista en su próxima edición.

Eventualmente parece que Shakira comenzó a aceptar su cuerpo, a pesar de las inseguridades.

"De hecho soy tímida, es sólo que he aprendido a ocultarlo".

<http://fasg.lacoctelera.net/post/2006/04/23/shakira-estaba-acomplejada-antes-ser-famosa>

Y hay más

Abraham Lincoln

Johnny Depp

Tiger Woods

Julia Roberts

Michelle Pfeiffer

Rene Russo

Jennifer López

Tom Cruise

Tom Hanks

¿Ya entendiste la idea?

La mayor parte del tiempo nuestra percepción es falsa

Vivimos en un mundo virtual

Creemos que merecemos menos

Vivimos con baja autoestima

Nos compararnos desfavorablemente con los demás

Cuando, de hecho, toda nuestra vida se basa en nuestra percepción falsa!!

Anteriormente conocí a alguien que se veía muy carismático

Al menos, esa fue mi percepción.

Cuando empecé a hablar con el chico, supo que soy estudié psicología, y cuando sintió que era confiable, me dijo que piensa que le desagrada a mucha gente!!

Cuando le pregunté por qué piensa eso, me dijo que al hablar con algunos de ellos levantan la ceja izquierda y esto es una señal de odio!!

Este chico recibió información falsa de una fuente determinada y luego vivió en un mundo virtual como resultado de sus percepciones falsas!!

Mientras más estudio Psicología y cuanto más trabajo como Entrenadora (Coach), descubro que no hay abogados, médicos, presidentes, celebridades, estrellas, sólo hay seres humanos normales!!

Seres humanos que tienen miedos

Dudas sobre sí mismos

Ansiedades

Cosas que quieren ocultar

Cosas que les disgusta de sí mismos

Y defectos humanos.

¿Cuáles son las creencias subyacentes que te contradicen?

¿Por qué crees que algunas personas son arrogantes?

¿Por qué tienes miedo de algunas personas a primera vista?

¿Por qué crees que algunas personas serán amables, mientras que otros no lo serán?

Todo es cuestión de las creencias que has adquirido a lo largo de tu vida.

La percepción equivocada que tienes es el resultado de las creencias equivocadas que has adquirido en el pasado y ahora es el momento de desafiar estas creencias y eliminarlas.

La próxima vez que veas a alguien y sientes que no es amistoso o incluso arrogante, hazte las siguientes preguntas:

¿Por qué lo estoy juzgando aun antes de que hable?

¿En base a qué hago mi juicio?

¿No son mis creencias falsas la razón principal por la que lo juzgué de esa manera?

¿No he conocido en el pasado a personas que parecían desagradables y después nos hicimos amigos?

¿No debería tratarlo primero, y luego me formo un juicio?

En los últimos años solías asumir cómo se comportarán los demás en base a tu conjunto de creencias incorrectas acerca de las personas y el mundo.

Estas creencias son la causa principal para el juicio incorrecto de los demás y, a su vez, la causa raíz de tu ansiedad alrededor de la mayoría de ellos.

A partir de ahora debes desafiar esas creencias, retarlas y asegúrate de demostrar que son equivocadas cada vez que piensas en ellas.

El reflejo de baja autoestima

Hay otra causa raíz detrás de los juicios equivocados que te formas acerca de los demás, y es baja autoestima o pensar que eres inadecuada.

Una investigación reciente encontró que interpretamos erróneamente las expresiones faciales de las personas cuando pensamos que algo está mal con nosotros.

Esto significa que si piensas que eres aburrido, es muy probable que lo percibas en la cara de otra persona, a pesar de que él o ella no estaba pensando en eso!!

Ahora imagina que estás juzgando a alguien de forma incorrecta debido a una falsa creencia acerca de él, entonces cuando te lo encuentras notaste una mirada poco amistosa en su rostro (que en realidad es una interpretación falsa), ¿eso no te hará creer aún más que no es amigable?

Así es como crecen las percepciones falsas, hasta que terminamos viendo un mundo que hemos construido que no tiene nada que ver con la realidad.

Anticipar rechazo te hace digno de rechazo!!

Se llevó a cabo un experimento en donde trajeron a algunos hombres y que salieran con una mujer al azar.

Antes de conocer a las mujeres, se les dijo a algunos de ellos que la mujer que iban a conocer casi nunca le gusta a alguien, mientras que a los otros se les dijo que la mujer que iban a conocer tenía miedo al rechazo.

Se encontró que los hombres que estaban con la mujer que teme el rechazo (al menos eso es lo que se les dijo) fueron más habladores, agradables y amigables.

¿Sabes qué significa esto? Esto significa que cuando anticipamos malos tratos o rechazo, utilizamos nuestras facultades mínimas y nos convertimos en alguien realmente digno de rechazo.

Si te acercas a cualquier persona, mientras tienes en mente que no estás a la altura de su estándar, actuarás inferior y podrá considerar que no eres interesante. Por el contrario, si te acercas a una persona mientras tienes en mente que no eres digno de rechazo, parecerás extrovertido, amable e interesante.

Otro experimento mostró que las personas tienden a comportarse de la misma manera que los demás esperan que se comporten. Se encontró que una persona que piensa que otros creen que es interesante, se vuelve realmente interesante en su compañía. Por otro lado, la misma persona se vuelve muy aburrido cuando está con gente que él cree que piensan que es muy aburrido!!

Estoy segura de que has experimentado esto tú mismo, ¿no te encuentras bien e interesante con algunas personas y te encuentras reservado y retraído cuando estás con otros?

Todo es cuestión de tu expectativa de su percepción de ti. Para ser realmente interesante debes concentrarte en ser tú mismo, en vez de concentrarte en la forma que otros te ven.

Aprende a actuar de la misma manera en la compañía de todo el mundo, y si encuentras que cambias tu actitud con algunas personas, entonces recuérdate a ti mismo suavemente que debes ser auténtico en todas las situaciones.

En resumen, mientras más te concentras en los demás y cómo te ven, más cumplirás con sus expectativas, tanto en lo bueno como en lo malo. Es por eso que puede que te encuentres arruinando las cosas con la gente a quienes más le temes, es porque esperas rechazo, por lo que actúas de una manera que te hace digno de rechazo.

Concéntrate en ser tú mismo en torno a todo el mundo y encontrarás que te estás desempeñando mejor en la presencia de otras personas.

Sugerencia Importante: Los cambios que quieres nunca sucederán de la noche a la mañana. No te encontrarás actuando con confianza la próxima vez que piensas de esa manera, porque al igual que cualquier otro método de pensamiento, pensar de esa

manera necesitará tiempo hasta que se convierta en un proceso automático.

Ok, pero algunas personas son muy antipáticas

Ahora, la pregunta importante es: ¿En realidad no hay gente muy antipática en este mundo? ¿No hay gente a quienes les vas a caer mal? ¿No hay personas que son muy arrogantes?

Por supuesto que existen esas personas.

Así que, si es que existen, entonces ¿por qué te digo todo esto?

Simplemente, porque esas personas representan un pequeño porcentaje de nuestros encuentros cotidianos.

Por supuesto que hay gente a quienes no les vas a agradar, pero son un pequeño porcentaje de la gente que conoces.

El problema con la percepción equivocada es que te permite juzgar a todo el mundo de forma incorrecta, hasta que crees que le desagradas a todo el mundo!!

¿A veces no sientes que todos los desconocidos quieren burlarse de ti?

¿A veces no temes acercarte a alguien que no conoces?

¿A veces no te sientes incómoda cuando estás con gente nueva?

El problema con la percepción falsa es que no muestra cómo le agradas a la gente, sino sólo te muestra el lado malo del mundo.

Si conoces a 20 personas, y sólo le caes mal a 2 de ellas, entonces la percepción falsa podría permitir que pienses que le desagradas a 10 personas. Si no eres un perfeccionista, entenderás que es bastante normal agradarle a un 90% de la gente que conoces y ser despreciada por 10%; pero cuando descubres que le desagradas a 50% (debido a la percepción falsa), entonces esto seguramente afectará tu autoestima negativamente.

Cómo insertar esta información en tu sistema de creencias

Tarea N° 1: Lo primero que tienes que hacer es profundizar en cada historia a la que tienes acceso por ambos lados. Si tienes dos amigos y uno de ellos piensa que le desagrada al otro, entonces recopila la información de ambos lados hasta que ves la

imagen completa.

Tarea N° 2: La segunda cosa que debes hacer es acercarte a las personas de alto perfil (de acuerdo con tu propio sistema de calificación) si es posible. Cuando te acercas a esas personas, comenzarás a conocer más detalles sobre su vida personal, y pronto descubrirás que son seres humanos normales como tú, que a veces se sienten seguros de sí mismos y a veces no.

Tarea N° 3: La tercera cosa que puedes hacer es leer acerca de la vida personal de los personajes famosos que te interesan. Si te gusta una celebridad determinada, entonces lee más sobre él o ella, y aprende cómo es su vida personal.

Tarea N° 4: La cuarta, y más importante, cosa que debes hacer para reforzar estas creencias es recordarte constantemente a ti misma de ellas a lo largo del día, mediante el uso de tu diario y cada vez que te encuentras con otras personas.

Liberarse de los estereotipos

Puedes considerar éste como la Tarea N° 5 para insertar estas creencias en tu mente.

Los estereotipos afectan intensamente la manera en la que pensamos de los demás.

Cuando te encuentras con una persona, la vas a comparar con los estereotipos que se han definido en tu mente, y si coincide con uno de ellos, anticiparás que se comporte de acuerdo con este estereotipo.

Ahora, ¿qué pasa si alguien coincide con el estereotipo de arrogancia definido en tu mente?

Esto resultará en volverte más retraído o cambiar tu forma de tratar con esa persona. Y como ya sabes, tu percepción falsa seguirá creciendo en el tiempo, porque nunca te darás la oportunidad de tratar con esa persona durante períodos prolongados (los miedos crecen cuando los evitas).

Así que la conclusión es que los estereotipos afectan gravemente tu forma de tratar con la gente, y esto a su vez afecta tu confianza en ti mismo.

Para poder liberarte de esta trampa, necesitas:

- Ser lo suficientemente valiente como para lidiar con esas personas quienes piensas que son arrogantes, engreídas, etc.

- Tener en cuenta que tu objetivo es mostrarles quién eres tú y no esperar a que te juzguen
- Descubrirás que la mayoría de esas personas no eran malas y que el problema era tu percepción distorsionada que se produjo por los estereotipos
- Cada vez que descubres que una persona es buena, aunque pensabas que era mala, agrega su nombre a tu diario de autoestima, en una sección que puedes denominar “Percepción Incorrecta”
- Cada vez que te recuerdas a ti mismo que juzgaste a alguien erróneamente, los estereotipos que tienes en tu mente se debilitarán

El motivo por el que la gente cae en la trampa de los estereotipos es que evitan aquellos que pertenecen a un determinado estereotipo, por lo que nunca se dan la oportunidad de demostrarse que su percepción es equivocada.

La verdad acerca de las relaciones humanas

Mientras te preocupas por tu apariencia, la persona sentada al otro lado de la mesa se preocupa por su ropa.

Mientras sientes miedo de ser juzgada por la gente a tu alrededor, estarás ocupada pensando en lo que piensan los demás.

Mientras estás ansioso en medio de tu presentación, todos quienes te están viendo pensarán, al menos por un momento, cómo se sentirían si estuvieran parados frente a esa multitud en vez de ti.

Mientras estás obsesionada con tu cabello despeinado, alguien más podría estar obsesionado con sus ojos hinchados.

El mundo no es un lugar donde hay seres absolutamente confiados para juzgarte.

Es un lugar donde viven seres humanos normales, y ellos a veces carecen de confianza, otras veces se sienten confiados.

Bienvenido al mundo real :)

Entonces, ¿qué sigue?

A veces las personas carecen de confianza porque piensan que son perdedores,

fracasados, anormales o inútiles.

Cada una de estas descripciones se denomina identidad y es a causa de aquellas identidades que muchas personas nunca logran sentirse seguras.

En la siguiente lección voy a decirte exactamente cómo se forman estas identidades y qué tienes que hacer para deshacerte de ellas.

Hasta la próxima lección,

Cuídate mucho :)

Lección 18: Soy una fracasada – Soy un fracasado



Soy una fracasada – Soy un fracasado

En la lección titulada: “¿*Quién soy? ¿Qué he hecho?*”, hablé acerca de tener una identidad principal que no puede ser sacudida, con el fin de tener una firme confianza en ti misma. Durante la lectura de esa lección podrías haber pensado que la razón por la que te estoy pidiendo que elijas una identidad es que no tienes una, pero eso no es correcto.

La verdad es que todos hemos desarrollado identidades a lo largo de nuestra vida, y una de las razones principales por la que algunas personas carecen de confianza en sí misma es que las identidades que han formado han sido sacudidas.

Las identidades que has construido a lo largo de tu vida

Una chica joven tendría una identidad determinada asignada por sus padres, digamos que esa identidad es la “chica linda” o la “chica educada”. Cuando ella crece y va a la escuela, podría optar por tener una identidad diferente, así como la “chica

rumbera” o la “chica independiente”.

Cuando va a la universidad, podría pensar en sí misma como la “Odontóloga”; luego, cuando ella se casa pensará de sí misma como una “Esposa”, seguido de “Mamá” cuando dé a luz.

A lo largo de nuestra vida seguimos desarrollando nuevas identidades, y pasamos de una a la otra. Si algo malo ocurrió mientras tratabas de mantener una identidad determinada o mientras estabas en el proceso de transición de una a otra, entonces la autoconfianza recibe un mal golpe.

Supongamos que esta chica que se convirtió en una esposa, se divorcia. Si ella asume la culpa en vez de pensar en otras razones que conllevaron al divorcio, ella pensará que ha fracasado en ser una buena esposa.

Si en este punto su identidad principal era la de ser una esposa y más nada, entonces esta mujer se sentirá completamente inútil, y todos los consejos de desarrollo de autoconfianza no le ayudarán a sentir confianza en sí misma, simplemente porque ahora cree que ella fracasó en la única cosa por la que vivía.

¿Alguna vez has conocido a alguien que se sentía totalmente inútil después de una ruptura? Generalmente, perder su identidad es la razón principal que causan estos sentimientos.

Si este escenario no fue así y atraviesa el proceso de transición con seguridad a la siguiente etapa, que en este caso es ser la “Mamá”, y luego años más tarde descubre que su hijo se convirtió en un drogadicto, otra vez su identidad estará sacudida porque pensará que fracasó en ser una buena madre.

Lo mismo ocurre con el chico que quiere ser popular en la escuela y logra mantener el título por unos años y luego lo pierde cuando se va a la universidad; o el chico que se siente exitoso a lo largo de sus estudios, pero luego se siente como un fracasado por no poder conseguir un trabajo que pague bien.

Fracasado, perdedora o inútil

Creo que ahora tienes claro de dónde provienen estos términos.

Ellos sólo representan una descripción de tu relación con una de tus identidades principales.

Un hombre puede pensar que es un fracasado porque no pudo hacer que su esposa lo amara (pérdida de la identidad del buen marido).

Una mujer puede sentir que es una fracasada si no logró atraer al hombre correcto (pérdida de la identidad de mujer atractiva).

¿Recuerdas la última vez que te sentiste inútil?

¿Sabes cuáles eran bases de tu juicio en ese momento?

Estabas comparando tu desempeño con las expectativas que deberías haber cumplido como resultado de mantener una identidad determinada.

En resumen, si tu identidad principal fue sacudida, entonces nunca serás capaz de sentirte segura de ti misma hasta que logres desarrollar una nueva identidad, o al menos arregles lo que le sucedió a la antigua.

¿Recuerdas cuando te dije que tu confianza en ti mismo no es sobre lo que sientes por ti mismo durante una situación, sino todo es cuestión de cómo te sientes acerca de ti mismo antes de enfrentar la situación?

Cuando tienes una identidad determinada sacudida, lo más probable es que te sientas desanimado la mayor parte del tiempo y podrías no desempeñarte bien en una situación que no está para nada relacionada con esa identidad (como hablar en público) sólo porque no estás satisfecho con ser tú mismo.

Es por eso que algunas personas caminan por la calle con la frente en alto, sintiéndose feliz y seguro de sí mismo, y ésa es la misma razón por la que otros arrastran sus pies, se sienten sin valor y carecen de autoestima.

Si no sabes cómo abordar a miembros del otro sexo, entonces sólo te sentirás ansioso cada vez que te encuentres con cualquiera de ellos, pero si tu identidad principal tiene problemas, entonces te sentirás sin valor todo el tiempo y no sólo durante situaciones determinadas.

Si crees que eres una fracasada porque tu identidad principal fue sacudida, entonces probablemente te faltará energía, te volverás muy retraída, actuarás sin confianza y te sentirás ansiosa alrededor de otras personas (especialmente aquellas que te recuerdan a tu fracaso).

Esa también es la razón principal por la que te sientes segura alrededor de algunas personas y ansiosa alrededor de otras. Si la madre que piensa que es una fracasada porque no crió un hijo mentalmente sano se sienta con otras madres que tienen hijos brillantes, ella podría sentirse ansiosa e incluso inútil.

Por otro lado, esta mujer podría sentirse más segura cuando está cerca de hombres si no tiene ningún problema con ellos.

¿Ves de dónde viene el sentimiento de inferioridad?

Viene de cuando comparas la identidad que no lograste mantener con la identidad de otros que sí lograron mantenerla.

Si soñabas con ser exitoso, pero no lograste tener una buena carrera, entonces ver a alguien que conduce un BMW podría desencadenar una crisis de identidad y sentimientos de inutilidad.

Así como estos estados de ánimo negativos que sientes con estas experiencias son un desventaja, aún hay una gran ventaja para este tipo de factores desencadenantes, y es que te dicen exactamente donde está tu problema de falta de confianza.

Si careces de confianza cuando estás con personas exitosas, entonces hay algún problema con tu identidad que se relaciona con el éxito.

Si careces de confianza cuando estás con buenas madres, entonces hay algún problema con tu identidad que se relaciona con ser madre.

Si careces de confianza cuando estás con chicos populares, entonces hay algún problema con tu identidad que se relaciona con tu vida social.

Cómo desarrollar una nueva identidad

En una de las lecciones anteriores he hablado acerca de las identidades y cómo se pueden elegir, así que no voy a repetir la parte de elección de identidad, más bien voy a explicarte directamente cómo puedes ser uno con esa nueva identidad que ya has elegido.

Vamos a suponer que has decidido ser “la persona resiliente” o hacer que la resiliencia sea tu identidad principal, esto es lo que debes hacer para llegar a ser uno con esta nueva identidad:

Encuentra un desafío que puedas enfrentar: El primer paso en el desarrollo de una identidad es encontrar una situación que puedas manejar y que puede ayudarte a fortalecer esa identidad.

Por ejemplo, si has tratado de hacer ejercicio, pero te aburríste y decidiste renunciar, entonces regresar podría ser un buen comienzo. Lo más importante es elegir situaciones que puedas manejar y al mismo tiempo que sean lo suficientemente desafiantes para que no creas que te estás engañando a ti mismo.

Empieza con cosas pequeñas: Una de las cosas buenas del desarrollo de personalidad es que comportarse de una manera determinada en ciertas situaciones que son fáciles de manejar te programará a comportarte de la misma manera en situaciones más grandes. En resumen, si aprendes cómo llegar a ser resiliente mientras juegas con tu PlayStation o Nintendo Wee, te descubrirás actuando de manera resiliente frente a los grandes problemas de la vida. Lo que se quiere decir con empezar con cosas pequeñas es buscar tareas pequeñas que pueden ayudarte a actuar resiliente y así reforzar tu identidad de ser resiliente.

Reforzar tu identidad: La gente que confía en sí misma no sólo piensa de forma positiva, pero siguen recordándose a sí mismos de sus fortalezas. Sigue recordándote de tu identidad principal y encontrarás que tu autoestima se elevará.

Todos tenemos identidades múltiples

Hasta ahora he hablado sobre el desarrollo de una identidad determinada y mantenerla como si cada persona tiene una sola identidad, pero esto no es cierto.

Cada persona, incluidos tú y yo, tenemos múltiples identidades. Cuando juegas con tus hijos actuará como la “Mamá”, cuando vas a trabajar actuarás como “La Empleada”, o cuando estás en la Universidad actuarás como el “Estudiante”.

El punto positivo de las identidades que he colocado como ejemplos: “La Resiliente”, “La Independiente”, es que no están vinculadas a un cargo, lugar o función específica, sino que te acompañarán en todas las situaciones que enfrentes.

Puedes ser la madre resiliente, estudiante independiente o empleado persistente.

Esto te protegerá de una crisis de identidad, porque después de todo, si eres dependiente de un papel determinado para sentirte digna, perderás tu dignidad cada

vez que pierdas ese papel.

Las personas que se identifican con las relaciones, estatus o roles determinados, son los más vulnerables a problemas de autoconfianza.

“Él terminó conmigo y descubrí que ya no me quiere, me siento realmente inútil y desamada”.

¿Eso suena familiar?

No te apegues a una identidad vulnerable y que sea tu fuente de confianza en ti misma porque siempre estarás amenazada de perder tu autoestima.

Como puedes ver, depender de una identidad determinada para tu autoconfianza como la “Mamá” o el “Marido” puede desestabilizar tu confianza en ti mismo si algo le pasa a esa identidad.

Es por eso que es extremadamente importante contar con más de una identidad. No puedes ser sólo la madre, el marido o el ingeniero, sino, debes concentrarte en tener roles diferentes en tu vida sin identificarte completamente con alguno de ellos.

Cuando la gente me pregunta ¿qué haces? no les digo que soy una Blogger, una intérprete o periodista, aunque soy todas esas cosas; más bien les digo que hago muchas cosas sin identificarme completamente con cualquiera de ellas.

¿Recuerdas cuando hablé de los perfeccionistas que optan por sobresalir en sus estudios y se sienten inútiles cuando no sacan la mayor calificación? Esto sucedió porque se volvieron dependientes de una sola identidad para sentirse dignos.

En resumen, asegúrate de no tener un solo punto de fallo con el fin de proteger tu confianza en ti misma de ser desestabilizada.

También se pueden desarrollar Identidades Negativas

Si alguien no sabe qué hacer sobre un problema que está enfrentando, se sentirá indefenso, pero si continua sintiéndose indefenso cada vez que enfrenta un problema, desarrollará la identidad de “Indefenso”.

Esa es una de las peores cosas que le puede pasar a una persona, porque el desarrollo de una identidad negativa no sólo hace que la persona cumpla la profecía y actúe de acuerdo con su identidad, sino que también desestabiliza completamente

su confianza en sí mismo.

La chica que no tiene amigos podría desarrollar la identidad de “nerd” o “bicha rara” que no tiene amigos!!

El chico que siempre falla en iniciar una conversación con el sexo opuesto puede llamarse a sí mismo un perdedor.

Y una persona que no logra cumplir las expectativas de sus identidades podría pensar que no vale nada.

Ahora, la pregunta que tengo para ti es: ¿Has desarrollado algunas identidades negativas?

Antes de responder, tienes que poner algo en mente, la mente subconsciente es muy inteligente en el engaño y es menos propensa a dejar que notes estas cosas que van mal en ti; es por eso que debes tener mucho cuidado al responder a tales preguntas.

Si tu mente subconsciente descubre que un poco de dolor puede estar asociado con revelar la verdad, podría engañarte a creer de que hay otra explicación para tus problemas, distintas a tener una identidad negativa.

¿Y qué? si descubres que tienes algunas identidades negativas, ¿cómo puedes deshacerte de ellas?

Eso no sucederá sentándote en frente de la computadora o tratando de modificar tu forma de pensar, pero eso pasaría cambiando tu realidad para que tu percepción de ti mismo pueda cambiar.

¿Cómo cambiar tu realidad?

¿Por qué dejas de oler un perfume pocos minutos después de echártelo? Es porque te acostumbras al olor, por lo que no sigues notando su presencia.

Nuestras mentes fueron diseñados para ignorar patrones repetitivos después de acostumbramos a ellos, hasta tal punto que dejamos de darnos cuenta de su existencia.

Cuando esto sucede con el olor de un perfume no enfrentaremos grandes problemas en nuestras vidas, pero los problemas reales pasan cuando nos acostumbramos a sentirnos inútiles o actuamos como perdedores.

Cuando las personas se deprimen durante largos períodos de tiempo, tienden a

olvidar cómo se sentía la felicidad hasta que encuentran otra situación que les hace sentirse felices, y así recuerdan la sensación.

Lo mismo te sucedió a ti!!

Si te acostumbraste a ser algo, entonces es posible que erróneamente creas que tu realidad no puede cambiarse y que así es cómo será tu vida hasta el final.

Nuestras mentes también tienden a asumir que la situación actual en la que estamos será así para siempre. Las personas felices creen que seguirán siendo personas felices, y las personas tristes creen que seguirán estando tristes.

Esto es lo que yo llamo la prisión de la realidad, cuando las personas creen que van a vivir con sus emociones actuales por el resto de su vida.

Las preguntas que debes hacerte si no te gusta tu realidad, son:

¿Quién te dijo que estás atrapada y que la vida seguirá por ese camino?

¿Quién te dijo que vas a vivir como una prisionera por el resto de tu vida?

¿Quién te dijo que no puedes cambiar esta amarga realidad?

¿Quién te dijo que mañana será como hoy?

¿Quién dijo que es imposible realizar un cambio?

¿Y quién dijo que no es posible?

No dejes que tu mente te engañe en creer que tu mal estado de ánimo actual continuará para siempre, y en su lugar, concéntrate en la posibilidad de cambio.

Tu mente es como una gran radio que puede recibir diferentes señales de diferentes canales, pero para poder recibir la señal para un canal determinado, tienes que sintonizarla para que coincida con esa frecuencia.

Cuando pensamos que algo es imposible, nuestras mentes nunca buscarán posibles soluciones al problema, ya que cree que no hay una solución disponible, pero tan pronto utilizas la pregunta “¿y si...?”, nuestras mentes comienzan a pensar de una manera diferente y exploran posibilidades diferentes.

Una vez que te concentras en las posibilidades, estarás sintonizando tu mente a la frecuencia de las soluciones, en vez de la frecuencia de la miseria, desesperación y

pérdida de esperanza.

Hay una solución...

Pero no la encontrarás antes de creer que hay una; así es como funciona la mente.

Quiero que pases unas horas contigo mismo pensando en las posibilidades, en vez de los obstáculos, y concentrándote en lo que puedes hacer, en vez de lo que no puedes hacer.

Una vez que piensas de esa manera, podrás ver algo de luz al final del túnel, y en este punto la esperanza vuelve a brillar.

A continuación, debes hacer un plan sencillo y escribe algunas metas que te ayuden a cambiar tu realidad.

Estas metas te proporcionará la cosa más valiosa que necesitas en este momento: **La Esperanza!!**

Guía paso a paso para cambiar la realidad

El primer paso para cambiar la realidad se acaba de explicar previamente, necesitas entender que es posible cambiar la realidad.

Pero ¿qué pasa si no logras convencerte de que este cambio es posible?

En tal situación, podría haber una creencia falsa que te impide aceptar que un cambio es posible.

Encontrar esa creencia falsa es sencillo, basta con cuestionar tus creencias existentes utilizando afirmaciones falsas y ver cuál será la respuesta.

Por ejemplo, puedes decirte a ti misma:

Sé que es muy fácil cambiar mi realidad ahora mismo.

Por lo general, encontrarás una respuesta de tu mente subconsciente refutando esa afirmación, y es por eso que debes supervisar tu diálogo interior justo después de decir la afirmación.

Por ejemplo, puedes encontrar una respuesta como: “vamos chica, tú sabes que es imposible, ya has probado muchas veces antes”.

Ahí está!!

Acabas de encontrar la creencia falsa “Has intentado muchas veces antes”.

Tu mente subconsciente está asumiendo que va a fracasar sólo porque has fallado muchas veces antes.

Ahora puedes responder sencillamente diciendo:

¿Quién dijo que fallar una vez significa que fallaré cada vez?

¿Quién dijo que la gente tiene que tener éxito en el primer intento?

¿Estoy siendo un perfeccionista?

¿Quién dijo que yo tenía las habilidades necesarias las últimas veces que lo intenté?

¿Thomas Edison no falló muchas veces antes de alcanzar el éxito?

Eso fue sólo un ejemplo sencillo que muestra cómo encontrar las creencias falsas que te impiden creer que es posible cambiar tu realidad.

El segundo paso para cambiar la realidad es cambiar tu locus de control del externo al interno.

Y ¿qué es el locus de control?

Hay dos tipos de personas en este mundo, los que atribuyen sus problemas a factores externos (locus de control externo), y los que atribuyen sus problemas a sí mismos (locus de control interno).

Ejemplos de declaraciones pronunciadas por personas que tienen locus de control externo:

- Llegué tarde por culpa del tráfico
- El profesor me odia, por eso tengo malas calificaciones
- No tengo suerte, por eso fallé

Ejemplos de declaraciones pronunciadas por personas que tienen locus de control interno:

- Llegué tarde porque no tomé el tráfico en cuenta
- Tengo malas calificaciones porque mi relación con el profesor es mala, debería haber arreglado eso

- No me esforcé lo suficiente, por eso fallé

Con el fin de desarrollar un locus de control interno, debe decidir asumir la responsabilidad de todo lo que sucede en tu vida. No te preocupes, no hay genes para el locus de control, sólo es una forma de pensar que se puede aprender o desaprender.

A partir de ahora, piensa con el sistema de locus de control interno y se convertirá en un hábito.

Si no logras hacer eso, entonces nunca serás capaz de cambiar tu realidad; después de todo, si tu realidad es culpa de alguien más, entonces ¿cómo te sentirás motivado a cambiar???

El tercer paso es: Muévete ahora!!

En mi libro, *La guía definitiva para superar la depresión*, explico que la razón principal del mal humor, depresión y cambios de ánimo, es que la gente nunca realiza acciones inmediatas cada vez que se sienten mal, sino que se concentran en otras cosas como el trabajo y sus estudio, luego se quejan de que son infelices.

Por supuesto, el trabajo y los estudio son muy importantes, pero cuando enfrentas un gran problema, necesitas liberarte al menos por un día para decidir cómo vas a lidiar con él, de lo contrario terminarás deprimido.

Para poder cambiar tu realidad, necesitas empezar a realizar acciones ahora mismo!!

Por supuesto que no te estoy pidiendo que salgas ahora de tu casa y empieces a solucionar tus problemas, pero al menos hay que comenzar escribiendo el plan ahora.

Justo después de terminar esta lección, escribe un plan para cambiar tu realidad para que no quedes atrapado para siempre en el mismo mundo virtual.

Entonces, ¿qué sigue?

Si soy especial, única y suficiente

Entonces, ¿por qué la gente me odia?

¿Por qué no le agrado a algunas personas?

¿Por qué algunas personas consideran que soy aburrido?

Es posible que no te estés preguntando esto directamente, pero cada vez que intentas desarrollar confianza en ti mismo, tu mente subconsciente puede responder con estas preguntas.

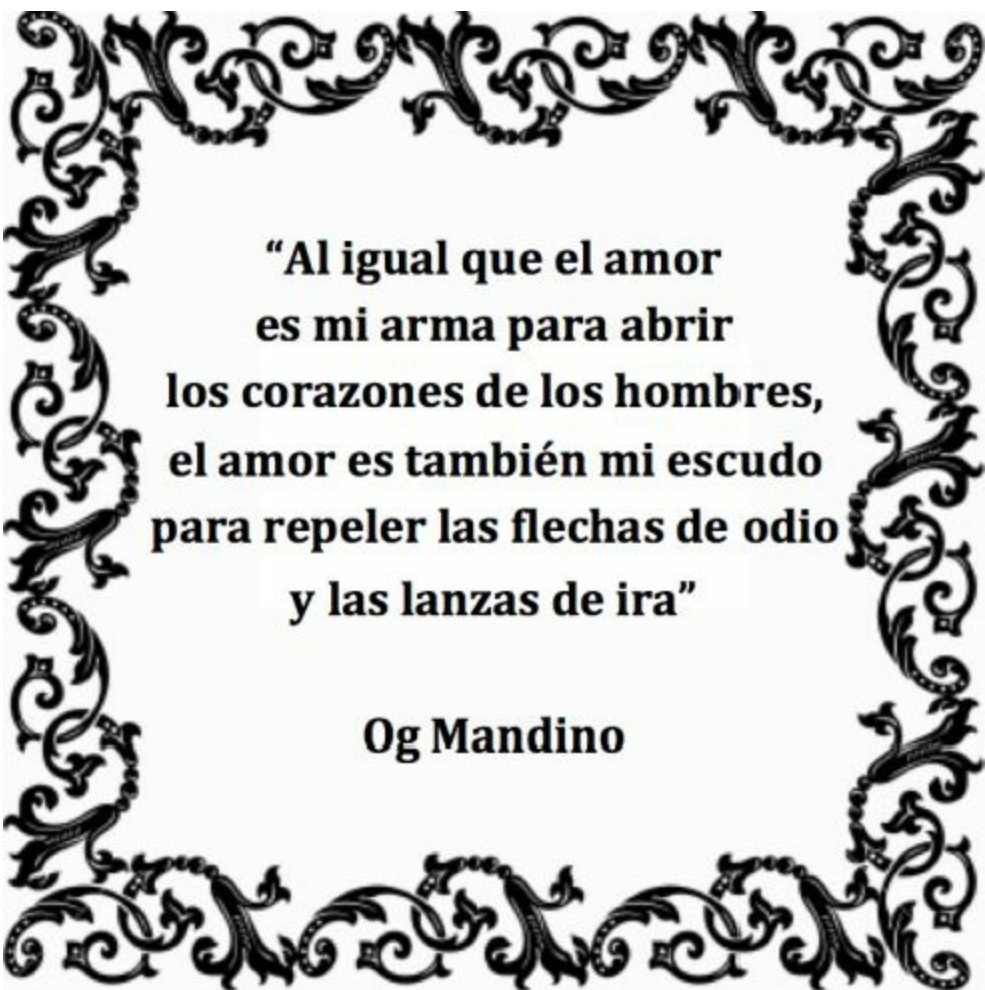
Si no has contestado estas preguntas correctamente, o si las has dejado sin respuesta, entonces nunca serás capaz de sentirte segura.

En la próxima lección voy a decirte exactamente cómo responder a estas preguntas para que más nunca te molesten.

Hasta pronto,

Cuídate mucho :)

Lección 19: ¿Por qué me odian?



**“Al igual que el amor
es mi arma para abrir
los corazones de los hombres,
el amor es también mi escudo
para repeler las flechas de odio
y las lanzas de ira”**

Og Mandino

¿Por qué me odian?!

¿Recuerdas cuando te dije que es imposible instalar una nueva creencia en tu mente si había una creencia contradictoria?

Lo que estamos tratando de hacer a través de este programa es poner en práctica las creencias de que eres adecuada, valiosa y digno de ser amado, pero una de las cosas que podría impedir que estas creencias se instalen es descubrir que hay algunas personas que te odian.

Después de todo, si estás tratando de convencerte a ti mismo que eres digno de ser amado, pero al mismo tiempo encuentras que muchas personas te odian, ¿eso no impediría que creas que eres digno de amor?

Sí, eso podría confundir a cualquiera que quiere llegar a sentirse seguro de sí mismo, y es por eso que decidí escribir esta lección. En esta lección aprenderás a contestarle a estos argumentos cuando tu mente subconsciente los enfrenta, para que no tengas ningún problema en sentirte seguro.

El odio explicado

El odio no es más que una emoción que se experimenta cuando tu mente subconsciente quiere mantenerte lejos de algo que podría perjudicar tu bienestar.

Supongamos que tienes poca capacidad para manejar el estrés y que tu trabajo siempre te obliga a trabajar bajo presión; después de algún tiempo, tu mente subconsciente se dará cuenta de que trabajar en esa labor te estresa, y porque el estrés no es bueno para ti, tu subconsciente piensa en una solución para reducir el estrés.

Dado que no tienes buenas habilidades para manejar el estrés, tu mente subconsciente no encontrará mejor solución que hacer que odies el trabajo en sí mismo!!

De repente, te encuentras odiando este trabajo sin entender por qué, pero si buscas más a fondo, descubrirás que odias el estrés que experimentas en tu trabajo y no el trabajo en sí!!

Lo mismo ocurre con todo lo demás, no odiamos los trabajos, cosas o personas, sino que odiamos las emociones que se asocian con ellos.

Una persona puede odiar las citas debido al estrés que siente al tratar de llegar a tiempo.

Una muchacha podría odiar salir con amigos a causa de la frustración que siente cada vez que trata de escoger la ropa adecuada.

Un muchacho puede odiar viajar por miedo a estar lejos de su familia.

Así que después de todo, el odio no es malo, sino que es un mecanismo que utiliza nuestra mente para protegernos contra ciertas amenazas.

Entonces, ¿por qué la gente te odia?

Si un adolescente relativamente débil fue intimidado por alguien todos los días en la escuela, su mente subconsciente tratará de idear un método para prevenir el acoso escolar, y no encontrará ninguna otra opción que hacerle odiar al *bully*.

Hay una cosa importante que quiero que notes aquí, la mente subconsciente utiliza el odio cuando no encuentra ninguna otra opción disponible!! Esto significa que si el adolescente era lo suficientemente fuerte como para evitar el acoso, no habría odiado al *bully*.

Esto quiere decir que el odio siempre es una señal de debilidad; odiamos a las personas cuando nos encontramos indefensos o impotentes.

Quizás odias a tu jefe porque no tienes ninguna otra opción sino odiarlo.

Quizás odias a un profesor porque no puedes gritarle también.

Así que una de las conclusiones más importantes sobre el odio es que ser odiado no significa que eres una mala persona, sino por el contrario, significa que la persona que te odia es débil e indefensa.

Para aclarar esto aún más, déjame contarte acerca de algunos de los motivos que pueden hacer que una persona te odie:

Inseguridad y Odio

¿Sabías que la sensación de inseguridad puede ser la razón por la que una persona en particular te odia?

En muchos casos, el odio es el resultado de la percepción de la otra persona como

una amenaza; por ejemplo, un empleado puede odiar a uno de sus colegas altamente calificado por creer que sería una amenaza para su avance profesional. Después de todo, si alguien es más hábil que él, entonces él tiene más probabilidades de obtener un ascenso primero y así le impide obtener la promoción.

El odio no sólo ocurre en el trabajo, pero cada vez que alguien crea que eres una amenaza, te odiará, bien sea si la amenaza es a su bienestar, confianza en sí mismo o metas.

Esto significa que cuando alguien te odia a raíz de inseguridad propia, eso no significa que eres mala o que no vales nada, más bien sólo significa que esa persona tiene un problema de confianza en sí misma!!

Después de todo, si la persona era lo suficientemente segura de sí misma como para no pensar en ti como una amenaza, entonces no te odiaría.

Le recuerdas a su fracaso

Una de las razones más famosas para ser odiada por la gente es el hecho de que le recuerdas a algunos de ellos de sus fracasos.

Alguna vez te has preguntado ¿por qué tus enemigos aumentan cada vez que eres más exitosa?

Es porque mucha gente recuerda que ellos no son exitosos cuando te ven. Claro, hay algunas personas buenas que te desean lo mejor, pero como el mundo no es perfecto, habrán algunas personas que te odian por ser exitosa.

Sé lo que estás pensando ahora mismo, te estás preguntando por qué alguien te odia, a pesar de que no eres una celebridad o un multimillonario, pero ésta no es la definición del éxito.

Si siempre estás feliz, entonces una persona que siempre está triste podría odiarte porque le recuerdas a sus problemas no resueltos.

Si te amas a ti misma, entonces puedes ser odiada por alguien que no se ama.

Si siempre sacas buenas notas, es posible que eres odiada por quienes no logran conseguir buenas calificaciones.

Si una persona en un grupo empezó a acercarse más a la religión (y todos creen en la

misma religión) podrían empezar a disgustarse con esa persona porque siempre les recuerda que están más lejos que él/ella.

Así que el fracaso y el éxito se puede medir y percibir de manera diferente según la persona con la que estás tratando. Si todo lo que haces le recuerda a alguien de algo que no ha podido hacer, entonces te odiará si es una persona débil que se deja gobernar por sus inseguridades.

El Odio y los Celos

Por supuesto, una de las principales causas del odio son los celos. Si alguien se puso celoso de ti, entonces no se sentirá bien cuando estás junto a él o ella, y dado que el odio es una emoción que ayuda a las personas a permanecer lejos de quienes les hacen sentir mal, lo más probable es que esa persona te odie.

Si bien los celos surgieron por trabajo o la vida social, el resultado será el mismo: Esta persona te odiará simplemente porque se siente celoso de tu éxito. De nuevo, esto tiene sus raíces en su falta de confianza en sí mismo, porque si esa persona estuviese segura de sus habilidades y destrezas, no sentiría celos.

El odio y conflicto de intereses

Si tus intereses entran en conflicto directo con los intereses de otra persona, podría odiarte por ello. Pero ¿acaso todas las personas con conflicto de intereses se odian? Por supuesto que no!! Sólo aquellos que carecen de confianza en sus habilidades odian a sus rivales o competidores. Si ellos estaban seguros de que sus intereses no pueden ser amenazados, considerarían a cualquier rival con objetivos similares como alguien sin importancia, por lo que no lo habrían odiado.

Odio e Ignorar a una Persona

Otra de las razones que pueden hacer que alguien te odie es ignorarlo, a veces sin siquiera darte cuenta. Al ignorar a alguien que está en necesidad de aprobación social, estarás activando su emoción de odio.

Esa persona no sólo está en una posición de debilidad, pero también carece de confianza en sí misma, ya que si se hubiese sentido seguro de sí mismo no estaría buscando atención de otros.

Quizás te estás preguntando cómo ocurriría ese escenario en la vida real, aquí tienes

un ejemplo sencillo, si no notaste a alguien que conoces poco, podría creer que lo estabas ignorando a propósito. Si esto sucede más de una vez, puede creer que lo estás haciendo intencionalmente y luego empieza a odiarte.

Recibo muchas solicitudes de amistad en Facebook porque tengo un enlace a mi Facebook en mi sitio web. Tengo que admitir que no soy lo suficientemente rápida como para responder a mensajes de Facebook, y ésa es la razón por la que a veces veo un mensaje de una persona que ya me ha eliminado desde hace mucho tiempo!!

La persona pensó que lo ignoré deliberadamente, por lo que me borró cuando no recibió una respuesta durante una o dos semanas.

¿Tú me odias? Yo también

Hay mucha gente que odia a la gente que ya le odia. La forma de pensar: “también te odio”, es bastante común y a veces puede ser lógicamente justificada.

Pero si tú eres una persona agradable que prácticamente no odia a nadie, entonces ¿por qué te odiaría la gente?

¿Recuerdas cuando hablamos acerca de la percepción equivocada? Así como a veces percibes acontecimientos incorrectamente, lo mismo sucede con otras personas que erróneamente podrían creer que los odias.

Los chismes se propagan como reguero de pólvora

En varios de mis artículos he hablado de daño severo que pueden causar los chismes. Después de todo, si los seres humanos consiguen aquello en lo que se concentran, y si las sugerencias pueden llegar a la mente rápidamente, entonces al decir que alguien es malo(a) no sólo puede hacer que creas que es malo(a), pero también te permitirá buscar pistas que apoyan tus creencias acerca de él o ella!! (pistas falsas, por supuesto).

Ya que la persona que te odia está en la posición débil, podría no encontrar nada que hacer aparte de decir chismes acerca de ti a tus espaldas.

Ahora bien, si alguien escucha este chisme podría odiarte sin siquiera saber nada de ti.

¡Qué lástima!

Así que si las personas odian a las demás cuando se sienten

- Débil
- Insegura
- Celoso
- Carecer de autoconfianza
- Carecer de autoestima
- Ignorada
- Asustado

Entonces, tiene mucho sentido sentir lástima o compasión por quienes te odian en vez de sentirte mal por ellos!!

Después de todo, ser odiada no significa que eres mala, inútil o inadecuada, sino que sólo significa que hay algo mal con la otra persona que te odia.

El Concepto del Espejo

Como ya he dicho antes, la investigación ha demostrado que tus expectativas de la manera en que otros te perciben determina tu propio comportamiento en gran medida.

Si crees que alguien piensa que eres agradable, lo más probable es que actuarás de forma agradable cuando estás con él o ella; mientras que si crees que alguien piensa que eres aburrido, actuarás de manera bien aburrida cuando estás con él o ella.

Así que por lo general, actuamos de acuerdo con las expectativas de los demás en vez de proyectar nuestro ‘verdadero yo’.

Pero la pregunta que debes hacerte es: ¿De dónde vienen estas expectativas que determinan mi comportamiento?

- Si constantemente fuiste denigrado por tus amigos
- Si eras desanimado por tu profesor en la escuela
- O si te dijeron que eras aburrida o poco interesante

Entonces comenzarás a asumir que así es como todo el mundo piensa de ti, y dado que esperas que otros piensen que no eres interesante, empiezas a actuar de manera

poco interesante!!

Así que ¿Cómo sientes confianza en torno a todo el mundo sin tener en cuenta estas expectativas?

Antes de responder esta pregunta, primero déjame hacerte otra: ¿Qué pasará si asumes que todo el mundo piensa que eres agradable y seguro de ti mismo?

¿Eso no te hará sentirte más seguro e interesante? Por supuesto que sí, actuarás con confianza y parecerás ser interesante en torno a todo el mundo.

Sé lo que estás pensando ahora, te estás preguntando cómo puedes asumir que le vas a agradar a todo el mundo mientras que todavía habrán algunas personas que no pensarán eso.

Veamos esto de otra manera...

Si actúas segura de ti misma en torno a todo el mundo, ¿cuál es la posibilidad de que te rechacen?

Serás rechazado por un número muy reducido de personas (digamos 2% de las personas que conoces).

Por otro lado, si actúas de manera insegura todo el tiempo y actúas en base a estas expectativas, entonces un mayor número de personas te rechazarán (digamos 30%).

Así que si en todos los casos, la mejor posibilidad es que seas rechazado en un 2% por las personas que conoces, incluso si actúas seguro de ti mismo, entonces ¿por qué no actuar con confianza en ti mismo en torno a todo el mundo?

¿Por qué no asumir que le vas a agradar a todo el mundo y les parecerás interesante? No sólo dará lugar a que parezcas realmente interesante y evitará 28% de los rechazos que ibas a recibir, pero también te sentirás realmente seguro de ti mismo porque dejarás de depender de los demás para que te evalúen.

Otra pregunta que te puede venir a la mente es: ¿Me estoy engañando a mí mismo tratando de asumir que le voy a agradar a todo el mundo?

Déjame hacerte algunas contra-preguntas:

- ¿No te estabas engañando a ti mismo cuando pensabas que todo el mundo quiere burlarse de ti?

- ¿No te estabas engañando a ti mismo cuando pensabas que la mayoría de la gente piensa lo peor de ti?
- ¿No te estabas engañando a ti misma cuando asumías que la mayoría iba a rechazarte?

No hay manera de saber si le vas a agradar a una persona que nunca has conocido (por lo menos en los primeros segundos), es por eso que en todos los casos deberás suponer en tu mente acerca de la forma en que esta persona te vaya a ver.

Ahora bien, si en todos los casos vas a hacer suposiciones, ¿por qué no hacer las correctas? ¿Por qué no actúas con confianza en torno a todo el mundo y reduces las posibilidades de rechazo?

Y por cierto, no te estarás engañando a ti mismo la mayor parte del tiempo, porque si actúas con confianza en torno a todo el mundo, entonces tu oportunidad de llegar a ser rechazado será mínimo, y tus expectativas positivas tendrán razón la mayor parte del tiempo.

Cree que le agradarás a la gente

actuarás con confianza

y le agradarás a la mayoría de ellos

Piensa que no le vas a agradar a la gente

por ende te vas a retraer

y le desagradarás a la mayoría de ellos

Todo está en tus manos.

Aquí está tu tarea para hoy:

- Cada vez que te encuentras con una persona nueva piensa que le vas a agradar (porque parecerás seguro e interesante)
- Es posible que te resulte difícil al principio, pero después de que te acostumbres a ello será muy sencillo
- Si alguien te rechaza (y eso no ocurrirá todos los días), asegúrate de que no hiciste nada malo y que te ha juzgado incorrectamente

Verdadera confianza en ti misma y el rechazo

Muchas personas asumen erróneamente que la verdadera autoconfianza tiene que ver con actuar con confianza para no ser rechazada, mientras que en realidad, la verdadera confianza en uno mismo se trata de dar explicaciones racionales para los rechazos que se obtienen para que nunca te sientas mal por ellos.

Una persona segura de sí misma seguirá siendo rechazada, pero tendrá explicaciones como:

- Ella estaba teniendo un mal día
- Estaba demasiado ocupada hoy
- Él no estaba de ánimos
- Él es muy sensible
- No entendió lo que quise decir
- Pude haberlo hecho mucho mejor, hoy las cosas me salieron mal

Todas las explicaciones antes mencionadas impiden que una persona segura de sí misma se sienta inútil o inadecuada después de ser rechazada.

Recuerdo que estaba con uno de mis amigos seguro de sí mismo en el gimnasio, se acercó a una chica que no conocía y trató de hablarle. Cuando no obtuvo la respuesta deseada regresó y me dijo “Ella no está acostumbrada a hablar con desconocidos y por eso no se sentía cómoda hablando conmigo”.

Él no regresó sintiéndose mal o sin valor, más bien le dio una interpretación racional y segura de la respuesta que obtuvo. Él no llegó a esta conclusión porque era seguro, sino la verdad es que desarrolló confianza porque se acostumbró a llegar a tales conclusiones!!!

Entonces, ¿qué sigue?

Hay algunos puntos muy importantes que están relacionados con la confianza en uno mismo y que no se pueden explicar en una sola lección. En la siguiente lección voy a cubrir varios puntos que son muy importantes para el desarrollo de autoconfianza y recuperación de autoestima que no se podían mencionar hasta llegar a este nivel de conocimiento.

Hasta pronto,
Cuídate :)

Lección 20: Consejos muy importantes que no encajan en ninguna otra parte



Consejos muy importantes que no encajan en ninguna otra parte

Hoy voy a hablarte sobre algunos puntos muy importantes que debes tener en cuenta si quieres sentirte segura de ti misma y que no encajan en ninguna de las lecciones anteriores.

Estos puntos son muy importantes para el desarrollo de confianza en uno mismo y por eso decidí incluirlos en una lección aparte.

Celebrar tus victorias

¿Has visto algo inusual hoy en tu camino al trabajo o a clases?

Si estuvieses caminando por la calle y notas un accidente de tránsito ¿no lo recordarás inmediatamente?

Nosotros, los seres humanos sólo recordamos acontecimientos importantes y nos olvidamos de todos los demás asuntos triviales.

¿Qué pasa si tu proceso de desarrollar confianza en ti mismo se convierte en un asunto trivial?

¿Qué pasa si las cosas que podrían hacerte sentir más confianza fueron ignoradas por tu mente subconsciente?

Podrías pensar que esto no es posible, pero la verdad es que a menos que hagas que todos los elementos que te ayudan a desarrollar autoconfianza sean significativos, no te acordarás de ellos.

Si alguien te halaga, entonces este evento debes ser reconocido como algo de gran importancia para que no lo olvides, y para asegurarte de que tendrá el mayor impacto posible en tu confianza en ti misma.

En resumen, toma unos minutos de descanso y celebra esta victoria.

Si has realizado la tarea correctamente, entonces no pases simplemente a la siguiente, sino disfruta la recompensa, disfruta de tu éxito y celebra el acontecimiento.

De esta manera, te estarás asegurando de que este evento sea marcado como importante, por lo que tu mente no lo ignorará.

Debes celebrar tus victorias para llegar a estar segura de ti misma.

No les gustaré porque mi nariz no se ve bien

Recibo muchos correos de personas que tienen un problema de autoimagen debido a que no les gusta un rasgo determinado de su cara.

- Algunas personas me dicen que les desagrada la forma de su nariz
- Algunos me dicen que no les gusta el aspecto de sus dientes
- Mientras que otros quieren tener labios más atractivos

Lo que todas estas personas tienen en común es que todos ellos asumieron que las personas con quienes entran en contacto todos los días se concentrarán en el rasgos específicos que les disgusta.

Por ejemplo, el hombre que no le gusta su nariz cree que todo el mundo notará su nariz tan pronto lo vean, y es por eso que no se siente cómodo al conocer a gente nueva.

Ya he dicho antes que nuestras mentes descartan toda la información que recibe salvo las partes más importantes. Si eres un dentista, entonces es muy probable que notes los dientes de las personas, especialmente si tienen problemas; pero si no eres un dentista, entonces no te enfocarás en los dientes de otras personas.

La razón principal por la que esas personas creen que otros se concentrarán en sus rasgos faciales es que ya están obsesionados con ellos, por lo que asumen que todos pensarán de la misma manera.

Por ejemplo, si alguien piensa que sus dientes son feos, entonces suele mirar los dientes de los demás con el fin de compararse con ellos; y porque hace esto, cree que todo el mundo también mirará sus dientes.

La verdad es que todo el mundo se enfoca en la característica que no le gusta de sí mismo.

La chica obesa no notará tus dientes porque estará ocupada comparando su peso con el tuyo.

Tu amigo que no le gusta su nariz no se fijará en tus orejas porque estará ocupado comparando su nariz con la tuya.

En resumen, la gente no está enfocada en tus defectos tanto como tú porque ya están ocupados con sus propios defectos.

Mal historial y ser juzgado

Muchas personas quieren desarrollar confianza en sí mismas como resultado de encontrar que carecen de habilidades para tratar con la gente.

Por lo general, descubren que necesitan más confianza en sí mismas después de hacer las cosas mal con algunas de las personas que conocieron antes en sus vidas.

Podrían haber dejado una mala impresión cuando lidiaban con algunas de las personas que conocían en su pasado.

Justo después de que esta gente aprende las habilidades que les faltan y ven de nuevo a las personas que conocían antes, podrían descubrir que están siendo juzgados incorrectamente.

Por ejemplo, tu viejo amigo de la escuela que solía pensar que eras tímido, todavía podría tener esa misma opinión sobre ti, y en realidad no lo puedes culpar por eso.

Debes tomar en cuenta que las personas con quienes no actuaste bien en tu pasado todavía asumen que no has cambiado, es por eso que no debes sentirte mal si descubres que ellos piensan que eres la misma persona que conocían hace mucho tiempo.

En pocas palabras, tu misión es “Mostrarle a esas personas en quién te has convertido” sin tratar de saber inicialmente lo que piensan de ti porque su opinión estará basada en el pasado.

Déjame decirte quién soy, sólo porque tú lo pediste!!!

Si tu objetivo se convirtió en mostrarle a la gente quién eres, entonces lo siguiente podría suceder

- Te convertirás el alguien necesitada (la necesidad de ser reconocida)
- Te sentirás mal si no te reconocen
- Tu confianza en ti misma pasará a depender de la opinión de los demás

Es muy importante que no malinterpretes este punto y pienses que tu objetivo es

decirle a la gente quién eres. Las personas seguras de sí mismas no se preocupan mucho acerca de la opinión de los demás (y debes pensar de esa manera para poder ser y actuar como una persona segura).

Debes mostrarle a la gente quién eres cuando interactúas con ellos otra vez porque al interactuar con ellos ya te han pedido que les digas quién eres.

Entender este punto incorrectamente puede dañar tu autoestima. Por este motivo el título de esta sección es “Déjame decirte quién soy, sólo porque tú lo pediste”.

Los malos hábitos arruinan confianza en uno mismo

Un amigo mío me dijo que cada vez mira pornografía en Internet siente que todo el mundo lo está mirando con disgusto al día siguiente.

No estoy tratando de hacerte creer que la pornografía es mala, más bien estoy tratando de decirte que si tienes un hábito que va en contra de tus valores, entonces tendrá un gran impacto en tu autoestima.

Para mi amigo, la pornografía está anclada con la vergüenza; para ti, no cumplir tus promesas podría estar anclado con la vergüenza, y para una tercera persona, algo diferente le haría sentir vergüenza.

Contrario a algunas creencias, la confianza en uno mismo no es un estado que intentas alcanzar durante una situación determinada, sino es un estado en el que debes estar viviendo en todo momento de tu vida.

Cada vez que haces algo que va en contra de tus valores te sentirás débil y que no eras capaz de estar a la altura; este sentimiento nunca puede coexistir lado a lado con la autoconfianza.

Documenta los malos hábitos que tienes o las cosas que haces que viola tus valores y deja de hacerlo.

No sólo te estarás motivando para superar un mal hábito, sino que también mejorarás tu autoestima.

Lo que debes tener en mente es que el efecto de la mala costumbre en tu autoconfianza es una función basada en la frecuencia de hacerla.

Si, por ejemplo, mientes una vez cada pocos días, entonces cada mentira hará que te

sientas menos seguro por unas horas (siempre y cuando creas que mentir es malo).

Ahora, ¿qué pasa si piensas que fumar es malo? Cada cigarrillo te hará sentir menos seguro durante horas, y ya que vas a fumar cada pocas horas, siempre sentirás que te falta confianza.

Ten cuidado con las situaciones interferentes

Esa es una de las cuestiones complicadas que las personas que tratan de desarrollar confianza en sí mismas no toman en cuenta.

Si por alguna razón sientes ansiedad (a causa de cualquier cosa que te ha pasado), y luego enfrentas una situación que no está para nada relacionada con la situación que te ha hecho sentir ansiosa, todavía actuarás con ansiedad.

Por ejemplo, si te sentías ansiosa mientras conducías tu automóvil porque estabas a punto de causar un accidente, entonces hay una gran posibilidad de que actúes ansiosa si conoces a una persona que es prácticamente un desconocido a pocos minutos de la situación inicial.

Si estabas a punto de realizar una presentación delante de un grupo de gente y te sentías ansiosa debido a una situación que ocurrió antes de llegar a tu destino, entonces podrías actuar con ansiedad durante la presentación.

Después de todo, las emociones no son más que el resultado de la liberación de hormonas y reacciones químicas que tienen lugar en el interior de tu cuerpo.

Si hay algo que dio lugar a la liberación de estas hormonas, entonces tardará algún tiempo antes de que sean retiradas de tu cuerpo.

Es por eso que es extremadamente importante que hagas las siguientes cosas:

- Si te sientes estresada o ansiosa, entonces debes pasar algún tiempo contigo misma hasta que te calmes
- Necesitas dominar técnicas de relajación para que regreses a tu estado normal de forma rápida
- Si tuviste que enfrentar una situación inmediatamente y no tuviste tiempo para calmarte, entonces no te juzgues mal si no te desempeñaste bien, simplemente porque la razón principal de tu pobre desempeño no fue la falta de confianza en ti misma,

sino más bien la acumulación de emociones almacenadas de una situación diferente.

Muchas personas que echan a perder las cosas en situaciones sociales debido a emociones almacenadas, generalmente, culpan su autoconfianza, y por lo tanto, se sienten mal por ello.

Pon esto en mente, de modo que no culpes su confianza en ti mismo por ninguna razón.

Cuidado con tus amigos y amigas

En este punto ya sabes que la autoconfianza se trata de tener las creencias correctas acerca de ti mismo y del mundo, pero dado que la formación de creencias es un proceso que depende de participantes diferentes, debes tener cuidado con esos participantes para que no permitas que ninguno de ellos pueda afectar tus creencias.

Uno de los participantes más peligrosos en el proceso de formación de creencias son tus amigos y amigas, simplemente porque:

- Pasas mucho tiempo con ellos y ellas, por lo que te expones a sus creencias una gran parte del tiempo
- Confías en ellos y ellas, y esto hace que el proceso de ser programado por ellos sea mucho más fácil

Tu amigo que teme acercarse al sexo opuesto te alimentará con sus creencias falsas acerca de ellos.

Tu amiga que tiene una opinión negativa sobre la carrera y el trabajo te infectará con algunas de sus creencias falsas.

Y tu amigo que tiene pobre autoestima te enseñará cómo disminuir tu confianza en ti misma sin darte cuenta!!

Asegúrate de que nunca desarrolles creencias falsas basadas en las historias que te dicen tus amigos y amigas.

Asegúrate de que nunca subestimes tus habilidades sólo porque tus amigos y amigas subestiman sus capacidades.

Asegúrate de que cuestiones cada creencia y la pruebes tú mismo antes de aceptarla, de lo contrario, tu autoconfianza quedará sacudida y tu autoestima terminará

destrozada sin que te des cuenta.

La ropa cambia la personalidad

No hay duda de que la forma en que la persona piensa acerca de su apariencia cambia su comportamiento y personalidad.

Si bien hacer grandes cambios a la apariencia de uno mismo suele ser difícil y costoso, aún así, realizar cambios a tu apariencia se puede lograr tan sólo escogiendo la ropa adecuada.

Personalmente, yo solía usar anteojos y nunca solía usar lentes de contacto (porque mis ojos eran muy sensibles), justo después de hacerme la operación Laser, me volví más extrovertido y tomé más riesgos físicos.

Esto sucede porque la manera de vestir (incluyendo los anteojos) le da forma a nuestra personalidad.

Escoger ropa que te hace sentir muy bien y confiada es una prioridad muy importante que hay que tomar en cuenta si quieres estar segura de ti misma.

Por otra parte, si tenías una etiqueta de tu pasado como “nerd” que todavía perdura en tu mente desde la infancia, entonces, todo lo que inconscientemente te recuerda de esta identidad oculta te hará sentir menos segura.

Por ejemplo, vestir un traje, anteojos y corbata podrían hacerte sentir menos confiado sin entender la razón, mientras que el hecho es que simplemente te recuerdan a una antigua identidad que odiabas.

La gente comete menos errores y tiene un mejor desempeño en presentaciones cuando visten su mejor ropa. Trata de realizar la misma presentación 2 veces, en una de ellas usa tu mejor ropa y en la segunda usa algo que no te gusta mucho y notarás la diferencia.

Descubrirás que te sientes más segura durante el primer intento que el segundo, sencillamente porque te sientes cómoda con tu apariencia, por lo que tus problemas de autoimagen quedarán a un lado.

Así que después de todo, las personas que dicen que la confianza en uno mismo no tiene nada que ver con la apariencia han perdido algunos puntos aquí.

No te estoy pidiendo que te veas como una modelo, pero debes estar contenta con tu aspecto de modo que no te preocupes por tu apariencia ante los demás para entonces actuar de manera ansiosa.

Al igual que he dicho antes, la ansiedad se trata de estar preocupada por algo que roba algunos de los recursos de tu cerebro, y si tu apariencia consume algunos de estos recursos, te sentirá menos segura.

¿Cómo puedo hacer para que los demás me respeten?

Personas que están recién inscritas en este programa a veces me preguntan cómo pueden hacer para que los demás los respetan y piensen bien de ellos.

Por lo general, respondo diciendo que han hecho la pregunta de manera incorrecta. Tu pregunta no debería ser: “¿Cómo hago para que los demás me respeten”, sino, debería ser: “¿Cómo puedo sentirme digno y tener respeto por mí mismo para que no le preste atención a cómo me ven los demás?”

En este punto, debes entender que no se trata de intentar captar la atención de los demás o conseguir su aprobación; todo es cuestión de captar la atención de *tu* mente subconsciente y conseguir *tu* aprobación.

Una vez que te respetas a ti mismo y piensas que eres digno verás el reflejo de tus pensamientos en el mundo.

- Encontrarás que los demás te están respetando
- Encontrarás que te consideran digno

Y también encontrarás algunas personas a quienes no les gustas, pero sencillamente no atribuirás esto a ser inadecuado, sino que le darás una explicación racional a su juicio.

Hasta las personas atractivas son odiadas a veces

Las personas que no están seguras de su apariencia y que tienen problemas de autoimagen tienen la falsa creencia de que las personas atractivas nunca son rechazadas.

Ellos creen que no son bien parecidos, por lo que atribuyen el rechazo que reciben a su apariencia, mientras que, de hecho, muchos de ellos son muy atractivos y todos

son hermosos de una manera u otra.

Esta creencia les impide sentirse seguros, y solidifica la creencia existente de que hay algo mal con su apariencia.

La verdad es que todos en este mundo tienen gente a quienes les agradan y gente que los odia (a primera vista), incluso si él o ella era realmente atractivo(a).

La próxima vez que te encuentras atribuyendo rechazos a tu apariencia física, recuerda que el rechazo es una parte normal de la vida de la cual no se puede escapar.

No evites las emociones, más bien trata de descubrirlas

Si te sientes ansiosa o insegura, entonces no trates de obligarte a tener confianza, más bien observa las emociones en vez de suprimirlas.

- Trate de entenderlas en vez de tratar de evitarlas.
- Deja que las emociones corran y observa tu diálogo interior.
- Descubre los patrones de pensamientos negativos que están ocurriendo dentro de tu mente.

Piensa en estas emociones malas y situaciones no deseadas como regalos que te permiten explorar tu mente y pensamientos en tiempo real.

¿Sabes que hacen los programadores de computadoras para corregir errores en los programas?

Corren el programa, dejan que ocurra el error y tratan de averiguar cuál fue la causa.

Observan cómo se ejecuta el código en tiempo real y lo depuran.

Lo mismo ocurre con la mente, no debes saltarte el proceso de depuración, ya que es uno de los caminos que te llevarán a la auto-comprensión adecuada.

Después de todo, si no sabes por qué careces de confianza en ti misma, entonces ¿Cómo serás capaz de desarrollar confianza en ti misma?

Mejores jugadores de golf ven hoyos más grandes

Una investigación se llevó a cabo para determinar si jugadores de golf talentosos ven

su entorno de manera distinta a los jugadores menos talentosos.

Después de entregarles una hoja de papel con hoyos de diferentes tamaños, le preguntaron a los golfistas cuál agujero era similar en diámetro a los hoyos de golf verdaderos.

Los jugadores más talentosos eligieron agujeros más grandes y creían que eran similares en tamaño a los verdaderos hoyos de golf!!

Esto demuestra muchas cosas:

- Que creer que eres digno de ser aceptado te permitirá ver señales de aceptación, incluso si no estaban allí
- Que creer que eres digno de rechazo te permitirá ver señales de rechazo, incluso si no existen
- Que sobreestimarás o subestimarás las situaciones que encuentras en base a tu idea acerca de ti mismo!!

Así que una vez más, todo es cuestión de creer que realmente eres digno de ser amado y todo es cuestión de creer que la gente siente que eres seguro e interesante.

Entonces, ¿qué sigue?

Esto no fue todo.

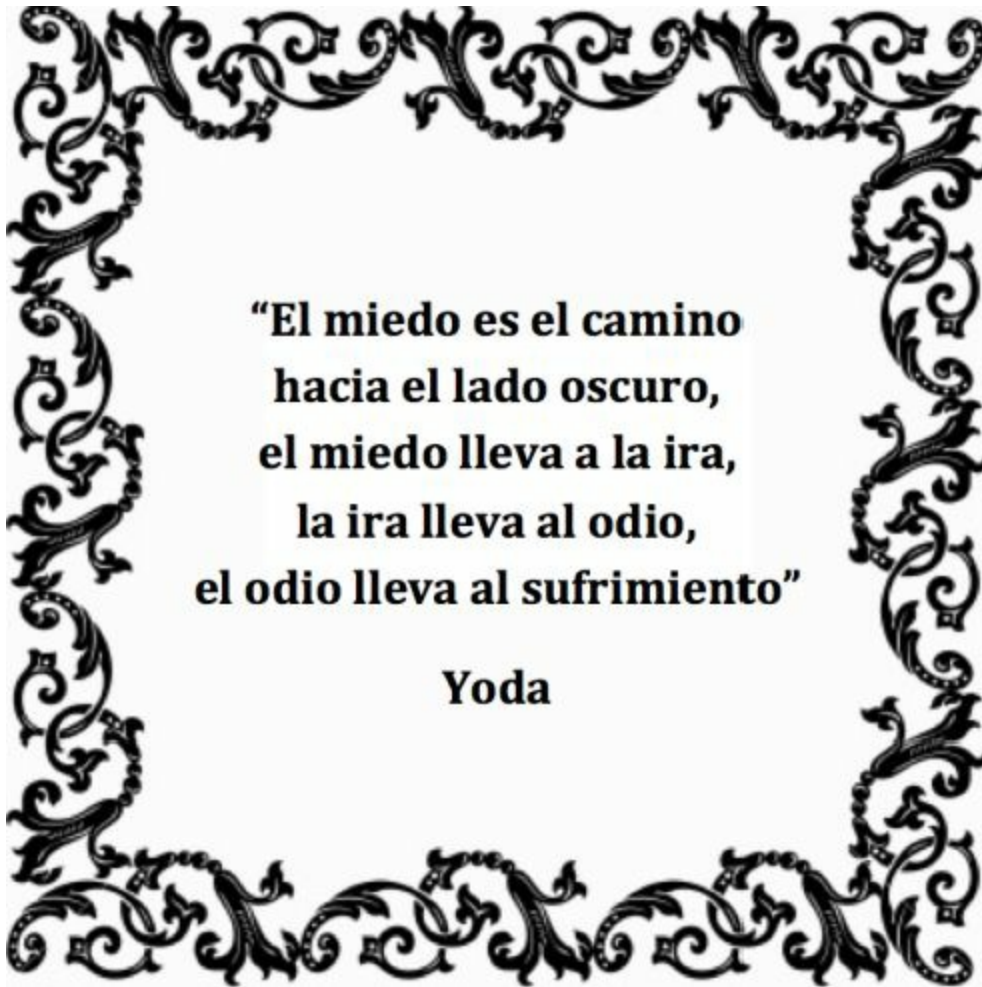
Todavía hay muchos puntos importantes que quiero contarte y que no encajan en ninguna otra parte.

En la siguiente lección seguiré hablando de temas misceláneos que te ayudarán a tener más confianza en ti misma.

Hasta pronto

Cuídate mucho :)

Lección 21: Más consejos cruciales para desarrollar autoconfianza y recuperar tu autoestima



Más consejos cruciales para desarrollar autoconfianza y autoestima

Hoy seguiré hablando de diversos puntos que son muy importantes para el desarrollo de autoconfianza y recuperación de autoestima que no podía mencionar en otras lecciones.

¿Qué te detiene? y ¿Qué te impulsa?

Desarrollar autoconfianza y autoestima se trata de hacer dos cosas.

- Deshacerte de todo lo que te hace sentir inadecuado
- Adquirir todo lo que te hace sentir digno

Las personas carecen de confianza en sí mismas porque no les gusta algo de sí mismas o por sentir que no han logrado mucho.

La falta de autoestima es causada ya sea por el primer factor, el segundo o una combinación de ambos, y por eso el desarrollo de autoconfianza se trata de encontrar la manera adecuada de enfrentar esos dos factores.

Necesitas dividir tus esfuerzos de desarrollo de autoconfianza y autoestima en dos secciones principales. Una sección que cubre cómo vas a deshacerte de las cosas que no te gustan de ti mismo y una sección que explica cómo vas a adquirir las cosas que te hacen sentir digno.

Algunos ejemplos de las cosas que no te gustan de ti podrían ser la procrastinación, un mal hábito o ansiedad.

Un ejemplo de las cosas que podrían hacer que te sientas digno son los logros que te hacen sentir único y especial.

La clave para confiar en ti mismo es deshacerte de las limitantes (las cosas que te detienen) y conseguir las cosas que te impulsan (desarrollar habilidades necesarias).

Cuando una identidad no funciona, no la uses demasiado

Supongamos que tan pronto encontraste algunos amigos empezaste a compararte desfavorablemente con ellos y terminaste sintiéndote inferior.

Como hemos comentado anteriormente, recordarte de tus puntos de fuerza en esta

situación podría ayudarte a sentirte mejor, pero ¿qué pasa si te recuerdas de tu identidad principal y no sientes nada?

Por ejemplo, ¿qué pasa si te encuentras con algunos de tus amigos populares y luego tratas de recordarte a ti mismo que eres persistente, pero no logras experimentar ninguna mejoría en tu confianza en ti mismo?

En este punto, debes entender que esta identidad determinada no funcionará en esa situación, y que intentar usarla demasiado en esa situación nunca te ayudará a sentirte seguro.

En vez de eso, debes buscar en tu base de datos de identidades y encontrar otra cosa que podría hacerte sentir seguro.

Tienes que ser flexible para poder sentirte seguros, porque lo que funciona en una situación puede no funcionar en otra, y así sucesivamente.

¿Qué hacer cuando te sientes inhibida?

Durante la interacción con la gente, especialmente cuando estás rodeada por muchas personas que no conoces, puedes empezar concentrándote en ti misma, tus defectos y sentir ansiedad estando con ellas.

En ese caso, te recomiendo encarecidamente que tomes asiento o dejes de moverte y luego empieces a notar a las personas que te rodean.

En vez de tratar de averiguar qué están pensando de ti, ponte en sus zapatos y recuerda que:

- Así como tú quieres ser aceptada, ellos también quieren ser aceptados
- Así como tú estás ansioso por ser juzgado, ellos también están ansiosos
- Al igual que tú no conoces a la mayoría de las personas que te rodean, hay otros que son nuevos
- Así como tú eres una desconocida, todos ellos, sin excepción, han pasado por situaciones similares

Así que después de todo, nadie es mejor que tú.

E incluso puedes sentir que eres mejor por desempeñarte bien en una situación así, y

recordarte a ti misma que si alguna de esas personas se encontraban en la misma situación no se hubiesen desempeñado de esa manera.

Concentrarte en actuar confiada durante esa situación y recordarte a ti misma que la mayoría de la gente no lograrían actuar de esa manera si estuvieran en tu lugar.

¿Te diste cuenta de lo que acaba de pasar? Ahora te estás comparando con otras personas de una manera que te favorece y has tomado total ventaja de esa situación difícil que estabas enfrentando.

Siempre utiliza esta técnica para cambiar las cosas a tu lado.

Dormir bien puede hacer que sientas más confianza en ti mismo

¿Suena como un título extraño, cierto?

Después de todo, si la ansiedad es uno de los grandes factores que conducen a la falta de confianza en uno mismo, entonces sentirte relajado podría ayudarte a sentirte más seguro, ¿verdad?

Cuando duermes bien tiendes a estar más concentrado, relajado y menos irritado. La ausencia de estrés, irritación y la presencia de relajación te harían sentir más confianza en ti mismo.

Después de todo, si te sientes desanimado por cualquier razón (incluso si estabas agotado) podrías encontrar con que esto está afectando tu autoconfianza.

- Si te vuelves más feliz te sentirás más seguro
- Si te vuelves más saludable te sentirás más seguro
- Si te vuelves más enérgico te sentirás más seguro
- Si te vuelves menos ansioso te sentirás más seguro

Otra razón que explica la relación entre el sueño y la autoconfianza es que cuando no duermes bien empiezas a pensar que tus ojos están hinchados y que te ves adormilado.

Y puesto que la imagen de ti mismo tiene un gran efecto en tu autoconfianza, no estás satisfecho con tu propia imagen, incluso durante un corto período de tiempo podría afectar tu nivel de autoconfianza.

Por el contrario, cuando duermes bien crees que te ves saludable y te sientes más seguro.

Por cierto, los cambios que ocurren en tu apariencia en ambos casos no pueden ser notados por nadie, pero de nuevo, todo se trata acerca de tus creencias y cómo te sientes sobre ti mismo.

Estar en el Sol aumenta los niveles de Autoconfianza

Una investigación reciente ha demostrado que las personas que caminan bajo el sol durante unos minutos cada día y que se ven expuestas a escenas naturales y zonas verdes se sienten más seguras de sí mismas.

Esas personas no sólo se sienten más seguras cuando se comprometen a correr, pero también se sienten más enérgicas y extrovertidas.

Como acabo de decir, si te vuelves más extrovertida o enérgica te sentirás más segura.

Si bien la explicación detrás de ese fenómeno no es completamente entendido, aún así, su efecto sobre la autoconfianza está garantizado.

No te estoy pidiendo que corras todos los días, pero por lo menos asegúrate aunque sea de caminar o correr dos veces por semana, no en el gimnasio, sino al aire libre.

Contraataques Potentes

A veces encuentras que tú mismo de desanimas o denigras mediante tu diálogo interior con frases negativas que dicen cosas como:

- No soy atractivo
- No les voy a caer bien
- No me siento bien conmigo mismo hoy

Una de las técnicas que puede impulsar tu confianza en ti mismo no es simplemente contestarle a este diálogo interior negativo, sino también contraatacarlo con declaraciones que demuestren lo contrario.

Por ejemplo, si te has encontrado a ti mismo diciendo algo así como “No pensarán que soy interesante”.

Puede contestar diciendo:

- ¿Acaso varias personas no me han considerado interesante en el pasado?
- ¿No he hecho esto y lo otro? ¿Eso no me hace interesante?
- ¿No he logrado agradaarle a varias personas antes?
- ¿No tengo admiradoras?
- ¿No hay algunas personas a quienes les agrado?
- Soy una persona muy interesante y esto es un hecho

Lo que acabas de hacer no es sólo contestarle a una declaración negativa, pero también has puesto la declaración negativa a tu favor al convertirlo en una positiva.

Al comienzo te decías a ti mismo que no eres interesante y al final terminaste reforzando el hecho de que sí eres interesante.

No te luzcas a menos que sepas lo que estás haciendo

Si alguien necesita atención o si siente que no está recibiendo el respeto que merece, podría empezar a lucirse con el fin de recuperar parte del respeto y atención que quiere!!

Contrario a creencias comunes, personas lucidas no son arrogantes, sino son personas que necesitan algo. No trates de aparentar confianza en ti misma luciéndote porque eso hará que parezcas menos segura, especialmente para alguien que entiende bien a la gente.

Puedes lucirte libremente cuando:

- Lo haces indirectamente. Por ejemplo, si estás conduciendo un gran automóvil delante de la gente te estarás luciendo, pero sin decirlo directamente. Si vistes ropa buena te estás luciendo, y así sucesivamente. Luce lo más que puedas sin ser directa.
- Lo haces a propósito. Por ejemplo: ¿por qué crees que muestro un contador de visitas que indica que millones de personas visitan 2knowmyself? Lo hago porque sé que esto aumenta la confianza y hace que el sitio sea más popular. Eso es lucirse a propósito.

Asegúrate de no lucirte, excepto en casos como los anteriores, porque de lo

contrario la gente pensará que necesitas atención.

Olvidé todo lo que aprendí

Algunas personas dicen que consejos de autoayuda les ayuda muchísimo y cambia su vida desde el primer momento, pero después de un tiempo olvidan todo lo que han aprendido y vuelven de nuevo a sus viejos hábitos.

Si tú eres una de esas personas, entonces debes entender que para desarrollar un buen hábito, cambiar tu comportamiento o cambiar algo de tu personalidad, necesitas un refuerzo constante.

Por ejemplo: Si lees una de estas lecciones y lo utilizas para sentir más confianza, después de un tiempo se te olvida, entonces DEBES leerla una vez más.

Para que se produzca el cambio, tu mente tiene que absorber estas ideas y creencias, y porque cada uno de nosotros es diferente, puede ser que algunos de nosotros necesite leer algo más de una vez para poder aprenderlo bien.

Puede que te resulte fácil de aplicar y adherirte a una de las lecciones, y por otra parte, puedes notar que necesitas leer otra lección más de una vez para poder ser capaz de aplicarla correctamente.

Todo es cuestión de alimentar tu mente con las creencias nuevas hasta que las absorbas.

Toma en cuenta que éste es un proceso que toma tiempo, no leas una lección sólo una vez y luego te das por vencida sólo porque olvidaste lo que estaba escrito en la lección.

Desarrollar autoconfianza se trata acerca de persistencia.

Por supuesto, la persistencia por sí sola no funcionará si no tienes la información correcta; pero ahora que la tienes, tienes que ser persistente hasta que absorbas los conceptos y logras utilizarlos en tu vida.

Estar consciente de ti mismo puede ser tratado aprendiendo a concentrarte

¿Recuerdas cuando dije que mientras más te obsesionas con tus pensamientos te sentirás y más ansioso e inseguro?

Estar consciente de ti mismo reduce tu autoconfianza, ya que nunca te permite concentrarte plenamente en la tarea que estás haciendo.

Es por eso que sabes fácilmente qué decir al hablar con un amigo, pero te resulta difícil encontrar las palabras adecuadas al hablar con un extraño.

Cuando entras en un estado auto-consciente, tus recursos mentales se ocupan contigo mismo en vez de dedicarse a la tarea que estás haciendo.

Investigaciones han demostrado que la auto-consciencia puede ser tratada aprendiendo a concentrarte en el mundo exterior en vez de concentrarte en el mundo interior.

Puedes aumentar tu concentración a través de:

- Concentrarte en el mundo exterior cada vez que te sientas cohibido o auto-consciente. Entrénate hasta que te resulte fácil
- Practicar meditación o yoga

Mientras más desarrollas tu capacidad para mantener la concentración, te sentirás menos consciente de ti mismo, y a la vez te sentirás más seguro.

Reafirmación del Espejo

Este es un consejo muy importante, especialmente para las mujeres.

Si a través de la información que has obtenido mediante las lecciones anteriores has descubierto que el problema principal que disminuye tu confianza en ti misma es tu pobre autoimagen, entonces puedes emplear la reafirmación del espejo antes de importantes encuentros sociales.

Después de todo, una pobre autoimagen está en la mente, y si logras mirarte en un espejo antes de un encuentro social importante, tu mente no tendrá tiempo para reemplazar la imagen que acabas de ver con otro que se ve mal.

Si puedes mirarte en el espejo antes de conocer a gente nueva, realizar una presentación o reunirte con alguien que es importante para ti, entonces encontrarás que te sientes mucho más segura.

Atrévete a arriesgarte

Incluso si has hecho tu mejor esfuerzo para desarrollar autoconfianza, no tendrás realmente una firme confianza en ti mismo antes de desarrollar el hábito de atravesar tu zona de comodidad.

¿Te acuestas en la playa cada vez que vas para allá?, entonces ¿por qué no tratas de conducir una moto de agua?

¿Nunca te acercas a extraños a menos que tengas una razón de peso? Entonces ¿por qué no lo haces sencillamente por hacerlo?

¿Siempre evitas todos los riesgos que podrían conducir al rechazo o al fracaso? Entonces ¿por qué no te arriesgas un poco mientras tomas en cuenta que el rechazo y el fracaso a veces no es malo?

No te estoy pidiendo que seas aceptado todo el tiempo, sólo te estoy pidiendo que atraveses tu barrera de comodidad, mientras que tomas en cuenta que el rechazo no debería afectarte.

Voy a repetirlo una vez más, la gente que confía en sí misma también es rechazada, pero simplemente no le dan gran importancia a los rechazos.

Atraviesa tu barrera de comodidad y haz de ello un hábito.

Comienza hoy

No, hoy no...

Comienza ahora!!!

Deja de complacer a todo el mundo y di que no

Ése es uno de los factores más importantes en el desarrollo de autoconfianza. Ser la niña buena, el chico simpático, la complaciente o el que siempre sacrifica su felicidad por el bien de los demás arruinará su autoestima.

El problema con ser la niña buena o el chico simpático es que:

- Siempre esperarás que todos sean amables contigo
- Te sentirás muy mal cuando la gente te trata mal
- Las personas creen que eres necesitada/o

Generalmente, el deseo de ser la niña buena o el niño bueno deriva de la necesidad

de amor y aceptación, y, aunque te recomiendo encarecidamente que haga todo lo posible para ganar el mayor número de amigos, aún así, debes hacerlo sin ser complaciente.

Si has encontrado que alguien no te está tratando de la forma que debes ser tratado, entonces no seas amable para lograr agradarle, más bien ignóralo.

Sólo debes mantener buenas relaciones con quienes se preocupan por ti e ignorar a quienes no te respetan.

Si estás sentada con un grupo de cuatro y sólo dos de ellos parecen estar interesados en lo que estás diciendo, entonces sólo dirige tus palabras a quienes te están escuchando.

No ruegues por la aceptación de los demás haciendo bromas y luego mirarlos, deseando que sonrían.

Eso es lo mismo que rogar por dinero!!

¿Quieres ser un mendigo?

¿Quieres aparentar ser necesitado y desesperado?

Sólo respeta a quienes te respetan e ignorar a todos los demás.

Por supuesto, mi consejo es que empieces asumiendo que todo el mundo tiene buenas intenciones, pero si encuentras que algunas personas no responden, simplemente no les des importancia, no les prestes atención y no supliques por una sonrisa o un buen trato.

El día que tú decidas que no serás complaciente, será el mismo día que tu autoconfianza empezará a aumentar.

Tendrás Altibajos

Tu autoconfianza y autoestima no siempre irá en aumento, sino que tendrás altibajos.

Un día te puedes encontrar con menos confianza que el día anterior, y al otro día puede que te sientas muy seguro.

Aprovecha estos cambios de ánimo registrando todo lo que sucede durante ambos momentos, tanto los altos como los bajos.

Averigua cuáles son las cosas que te hacen sentir más confianza en un día determinado y hazlas con más frecuencia.

Descubre las cosas que te hacen sentir menos confianza en un día determinado y evítalas o deshazte de ellas.

Si logras aprender más acerca de tus propias claves, podrás utilizarlas cuando quieras, y no encontrarás ningún problema en aumentar tu autoestima.

Entonces, ¿qué sigue?

La siguiente lección será la última de las lecciones misceláneas donde voy a cubrir algunos puntos importantes finales sobre la autoconfianza antes de pasar a otro tema.

Hasta la próxima semana.

Cuídate mucho.

Te deseo todo lo mejor :)

Lección 22: Más y más consejos para tu autoconfianza y autoestima



Más y más consejos para tu autoconfianza y autoestima

Hoy voy a seguir hablando de temas misceláneos que son cruciales para el desarrollo de autoconfianza y autoestima... Empecemos!

Necesitas modelos a seguir

Los seres humanos aprenden mejor observando a otros.

Después de todo, aprendiste a hablar viendo a tus padres hablando, y lo mismo sucedió con todo lo que has aprendido hasta ahora.

Lo que esto significa es que si no fuiste criado como un niño seguro de sí mismo, lo más probable es que has estado aprendiendo cosas equivocadas de la gente equivocada.

Así como se aprende la autoconfianza, la falta de confianza en uno mismo también se aprende.

Si las personas que con las que has tratado te enseñaron a tener miedo y jugar a lo seguro, entonces crecerás careciendo de autoconfianza, no porque has hecho algo mal, sino porque tuviste éxito en aprender las lecciones que te enseñaron!!

El problema no yacía en tus capacidades de aprendizaje. El único problema era que las lecciones eran equivocadas!!

Si tus padres eran sobreprotectores, podrías haber aprendido a temer el mundo

Si tus padres temían arriesgarse, podrías haber aprendido lo mismo de ellos

Si tus amigos temían abordar a alguien del sexo opuesto, podrías haberlo aprendido de ellos sin darte cuenta.

Tus miedos e inseguridades actuales pueden ser nada más que cosas que has aprendido observando a la gente en tu pasado.

La buena noticia es que puedes desaprender estas cosas y aprender otras nuevas. Al igual que ver a la gente que se desempeña con poca autoconfianza te enseña cómo actuar sin confianza en ti mismo, ver a personas que confían en sí mismas te permitirá aprender a actuar con seguridad.

Por eso necesitas tener modelos a seguir!!

No tienes que tener un único modelo a seguir, pero puedes tener un modelo a seguir para cada área de la vida. Estos modelos pueden ser gente que conoces o incluso personas que ves en la televisión. Observa mucho a esas personas; pon en mente la meta de llegar a ser como ellos, y un día tendrás éxito comportándote tan seguro como ellos.

Cambia tus creencias o cámbiate a ti misma

¿Por qué algunas personas se sienten mal cuando aumentan de peso, mientras que otras parecen no preocuparse por eso? Por supuesto, todo el mundo se preocupa por su apariencia hasta cierto punto, pero lo que determina tu respuesta emocional a los cambios de peso son tus creencias.

Si una chica cree que ella es muy delgada, entonces aumentar de peso podría hacerla sentirse mejor, mientras que si una chica cree que ella es obesa, entonces subir de peso puede hacer que se sienta mal.

Pero falta algo en la declaración anterior, si la chica no cree que hay una relación entre su apariencia y la capacidad de ser amada por sus amigos, entonces ella podría no sentirse mal, a pesar de haber aumentado mucho de peso.

En resumen, nuestra autoconfianza no se ve afectada por factores externos a los cuales estamos sujetas, más bien debido a la combinación de nuestras creencias y estos factores externos.

Si crees que debes obtener notas sobresalientes con el fin de ser digna, entonces puedes sentirte muy mal si sacas un 19 entre tus calificaciones, mientras que si no crees que hay relación entre las calificaciones y la autoestima, entonces podrías no sentirte mal, incluso si siempre sacas 14.

La conclusión importante que necesitas sacar después de leer esta parte es que para poder sentirte segura de ti misma, deberás:

1. Arreglar tus creencias
2. Cambiarte a ti misma

Volviendo al ejemplo de las notas, la primera solución sería arreglar tus creencias acerca de la conexión entre autoestima y calificaciones, mientras que la segunda solución sería sacar 20.

El problema con la solución 2 es que no funcionará en todos los casos, e incluso si funciona, podría ser la opción equivocada, simplemente porque en este caso esforzarte por sacar puro 20 y sentirte mal si no lo consigues puede convertirte en una perfeccionista!!

Por eso debes tener cuidado cuando decides utilizar la segunda solución. Déjame darte un buen consejo que te ayudará a decidir sobre el método correcto a utilizar:

Si tus creencias no eran racionales ni lógicas (así como debo sacar puro 20 para ser digna), entonces trabaja para cambiar tus creencias, sino trabaja en cambiar tu vida.

Por otro lado, si sientes que no eres digna porque no lograste tener una buena carrera, entonces es posible que desees trabajar en el desarrollo de tu carrera.

Prepárate

¿Por qué los actores se desempeñan tan bien frente a la cámara?

Porque entrenaron duro y siguieron entrenando hasta que lograron llegar a ese nivel de confianza.

Las personas que se presentan en un escenario entrenan mucho antes de aparecer en el escenario.

Los jugadores de fútbol pasan la mayor parte de sus vidas entrenando para que se desempeñen bien durante los partidos.

Lo mismo ocurre con la interacción social, si quieres desempeñarte bien, entonces necesitas prepararte entrenando lo suficiente.

Prepara las palabras que vas a decir durante una presentación

Ensáyalas muchas veces antes de empezar

Prepara los puntos clave de los que vas a hablar cuando abor das a un desconocido

Confianza en uno mismo se trata de confiar en el hecho de que has entrenado lo suficiente como para funcionar bien, si no entrenaste para nada, entonces ¿cómo pretendes sentir autoconfianza?

Elige un blanco fácil

Al comienzo de tu viaje de desarrollo de autoconfianza es posible que quieras asegurarte de que tendrás progreso rápido sin enfrentar muchos obstáculos, y es por eso que debes comenzar eligiendo un blanco fácil.

Lo que quiero decir con blancos fáciles son tareas que tienen una alta probabilidad de ser realizadas con éxito. Por ejemplo, supongamos que estabas tratando de enseñarte a ti misma cómo acercarte a personas que no conoces.

No vayas por la persona más atractiva en la habitación, o no busques gente antipática, más bien acércate a las personas que parecen amables y las que envían señales inconscientes de interés.

¿Recuerdas cuando te dije cómo saber si alguien está interesado en ti? Acércate a las personas que muestran estas señales porque la probabilidad de rechazo en este caso será muy bajo, si no inexistente.

Por supuesto que no estoy tratando de decirte que confíes en tu percepción o que las personas que parecen antipáticas son realmente antipáticas, más bien estoy tratando de hacerte sentir lo suficientemente cómoda con tomar nuevos riesgos.

Después de todo, si crees que estás abordando a una persona amable, entonces estarás menos ansiosa y más extrovertida.

Más adelante, cuando tengas éxito más de una vez, tendrás el valor para acercarte a objetivos más difíciles (de nuevo, no estoy diciendo que tu percepción es correcta).

Lo mismo ocurre con las metas, escoge metas simples pero desafiantes al principio para que puedas sentirte más segura sin hacer mucho esfuerzo.

Más adelante puedes avanzar con metas más grandes y difíciles. No caigas en la trampa de escoger una meta imposible, porque eso a veces es una cosa que las personas que carecen de confianza hacen para no sentirse mal cuando fallan!!

Después de todo, cuando no logran alcanzar una meta imposible no se sentirán mal porque era imposible.

En vez de eso, escoge metas desafiantes pero alcanzables hasta que despegues, luego puedes aspirar a las más grandes.

¿Qué es lo peor que podría pasar?

A veces la mejor cosa que puedes hacer para sentirte menos ansioso acerca de una meta es pensar en lo peor que podría pasar.

Si la peor posibilidad es tolerable, entonces ve por ese objetivo inmediatamente, y si la peor posibilidad no es tolerable, entonces trabaja en tus pensamientos hasta que lo conviertes en algo tolerable.

Por ejemplo, si quieres acercarte a un desconocido piensa en una manera que terminaría en el peor resultado tolerable.

Trata de visualizar el peor resultado siendo realista.

Lo peor que podría suceder cuando te acercas a un desconocido es que te conteste de una manera poco amigable.

Así que después de todo, la peor situación ahora es obtener una respuesta antipática a una pregunta, no suena tan mal, ¿cierto?

Cuando sientas que el peor resultado es tolerable, te sentirás menos ansioso y no te sentirás tan mal si sucede.

¿Ves que no tenías razón?

Así como has creado tu diario de autoestima donde has anotado tus éxitos, halagos de otras personas, etc. es necesario que agregues la sección: ¿Ves que no tenías razón?

¿Cuántas veces has pensado que no le agradas a una persona no te gusta y luego descubres que sí le agradas?

¿Cuántas veces has evitado una persona pensando que es arrogante y luego descubres que no es así?

¿Cuántas veces te has sentido desamado y luego descubres que te habías equivocado?

Estas situaciones ocurren todo el tiempo y cada vez que suceden nunca te recuerdas que te habías equivocado muchas veces antes.

Es por eso que es importante crear una sección especial que te demuestra que en muchos casos, tu percepción era incorrecta.

Una vez que comienzas a leer esta sección diariamente, te encontrarás automáticamente oponiendo tales pensamientos la próxima vez que las encuentres.

Por ejemplo, si empiezas a decirte a ti misma que no le agradas a alguien, entonces te encontrarás respondiendo con afirmaciones tales como “Pero ya va!!, me equivoqué muchas veces antes ¿por qué no puedo estar equivocada aquí también?”

Éste es uno de los mejores favores que puedes hacer por tu autoestima.

Después de todo, son estas situaciones las que reducen tu confianza y te impiden desarrollarla. Una vez que aprendas cómo detener estos pensamientos, tu autoconfianza y autoestima recibirán un fuerte impulso.

¿Cómo manejaría esto una persona con mucha confianza sí misma?

Visualización es una de las maneras más poderosas que puedes utilizar para construir confianza en ti mismo.

Cada vez que enfrentas una situación que te causa ansiedad, trata de imaginar cómo una persona con mucha confianza en sí misma podría manejarla.

Al pensar de esa manera, estarás dirigiendo tus pensamientos desde la zona negativa a la zona positiva, y en vez de pensar en los posibles errores que podrías cometer, pensarás en la mejor manera que puedes realizar esa tarea determinada.

Cuando repites imágenes de una persona segura de sí misma en tu mente, tu subconsciente hará todo lo posible para que coincida con estas imágenes y podrías terminar actuando muy seguro de ti mismo.

Como ya sabes, si sigues actuando de manera segura llegarás a convertirte en alguien muy seguro de sí mismo con el paso del tiempo.

Si no tienes nada que decir, entonces no hables

Esto puede sonar como un consejo extraño, pero, de hecho, mucha gente siente que su autoestima se reduce con cada día que pasa debido a la forma en que echan a perder las cosas durante interacciones sociales.

Por ejemplo, puedes saludar a una amiga en la mañana y luego no sabes qué decir después. Si esa situación te hizo sentir ansiosa, entonces también podría afectar tu

confianza en ti misma de manera negativa.

Por esta razón, debemos atenernos a estas normas para no estropear las cosas, al menos al comienzo de tu viaje de desarrollo de autoconfianza y autoestima:

- Si te encuentras con una persona que apenas conoces, entonces saludala y sólo habla si tienes algo importante que decir, de lo contrario vete
- Si estás preocupada acerca de tu encuentro con alguien que apenas conoces, entonces prepara algunos temas en tu cabeza antes de reunirte con ella

Más adelante, debes entrenarte para enfrentar la incertidumbre y conversar con la gente sin tener nada preparado en tu mente, pero no empieces así mientras que todavía estás tratando de desarrollar tu confianza en ti misma.

Necesitas amigos y amigas seguros de sí mismos

A estas alturas ya eres consciente de los efectos que las personas pueden tener la una sobre la otra como resultado de la programación subconsciente.

Lo bueno de este efecto, es que, o bien puede ser positivo o negativo, dependiendo de la gente con la que te rodeas.

Tener amigos seguros de sí mismos resultará en aprender autoconfianza sin hacer ningún esfuerzo. Aprenderás a pensar como esas personas, comenzarás a tener creencias similares a ellas, por lo que te convertirás en alguien más seguro de sí mismo.

La misma persona puede estar mucho más segura y más propensa a arriesgarse tan pronto acompaña a una persona segura de sí misma durante pocas semanas!!

Uno de mis amigos es conocido por su capacidad de asumir riesgos muy altos y a veces peligrosos.

Cuando este amigo llegó desde Canadá a visitar Egipto durante tres meses, yo solía pasar por lo menos la mitad de mi día con él, ya que es un amigo muy cercano.

Después de unas semanas descubrí que me estoy arriesgando más de lo que normalmente solía hacer. No estoy diciendo que es algo bueno arriesgarse, especialmente tomar riesgos incalculables, pero esta historia es sólo para mostrarte cómo las personas se afectan unas a otras y cómo te pueden influir tus amigos.

Si no tienes amigos seguros de sí mismos, al menos encuentra una persona así y hazte amigo de él. No tienes que estar con él todos los días, pero reunirte con él ocasionalmente te ayudará a desarrollar las creencias correctas.

Sé esa amiga segura de sí misma

¿Por qué no te conviertes en esa amiga segura de sí misma en tu grupo de amistades?

Después de todo, si no hay alguien más que sea lo suficientemente segura como para liderar el grupo, entonces ¿por qué no tú?

Puede convertirte en la amiga segura de sí misma sencillamente:

- **Corrigiendo la percepción falsa del grupo:** Por ejemplo, si te dijeron que alguien es arrogante o antipático, entonces tu trabajo consiste en contestarle a estos argumentos y demostrar que son incorrectos
- **Animarlas:** Muchísimas personas se ven frenados por sus creencias falsas, y con el fin de que se conviertan en personas más seguras, necesitas animarlas a cuestionar sus propias creencias falsas
- **Cuestionar sus historias, creencias y conclusiones:** Las personas que carecen de autoconfianza ven el mundo de otra manera, y quisieran que cada persona en el grupo creyera en sus ideas. Tu rol como una persona segura de sí misma es cuestionar sus creencias, sus conclusiones y las historias con el fin de hacer que encuentren la verdad.

No malinterpretes esta parte al tratar de actuar como un líder o una persona que siempre corrige los errores de los demás porque así espantarás a tus amigos.

En vez de eso, debes hacerlo de una manera gentil y suave.

Te consideran aburrido

Una investigación reciente ha demostrado que las personas sólo se interesan en las cosas que pueden ayudarles a alcanzar las metas que tienen actualmente en mente, incluso si esas metas eran de corto plazo.

Dos grupos de personas formaron parte del experimento, se les pidió que eligieran entre una cantidad de dinero que puede comprar 3 paquetes de cigarrillos o 3 paquetes de cigarrillos.

Antes del experimento, el primer grupo fue estimulado de alguna manera para que sintieran la necesidad de fumar. El resultado fue que la mayoría de los que fueron estimulados eligieron los paquetes de cigarrillos en vez del dinero, a pesar de que podrían haber tomado el dinero y usarlo para comprar los paquetes de cigarrillos.

Esto demuestra que la gente que quería fumar (meta a corto plazo) estaba más interesada en los cigarrillos y consideró el dinero aburrido!!

Algunas personas se sienten muy mal cuando alguien que los acompaña bosteza, porque creen que son personas aburridas; pero después de entender los hechos que acabo de decir, debería quedarte claro que si la persona no está satisfaciendo sus objetivos al estar contigo, entonces se sentirá aburrido estando contigo, incluso si no eres una persona aburrida.

Por ejemplo, si alguien quiere ir a la playa para broncearse, lo más probable es que escuchar alguna de tus historias en este momento sería considerado aburrido por él, simplemente porque no lo ayudará a alcanzar su meta actual.

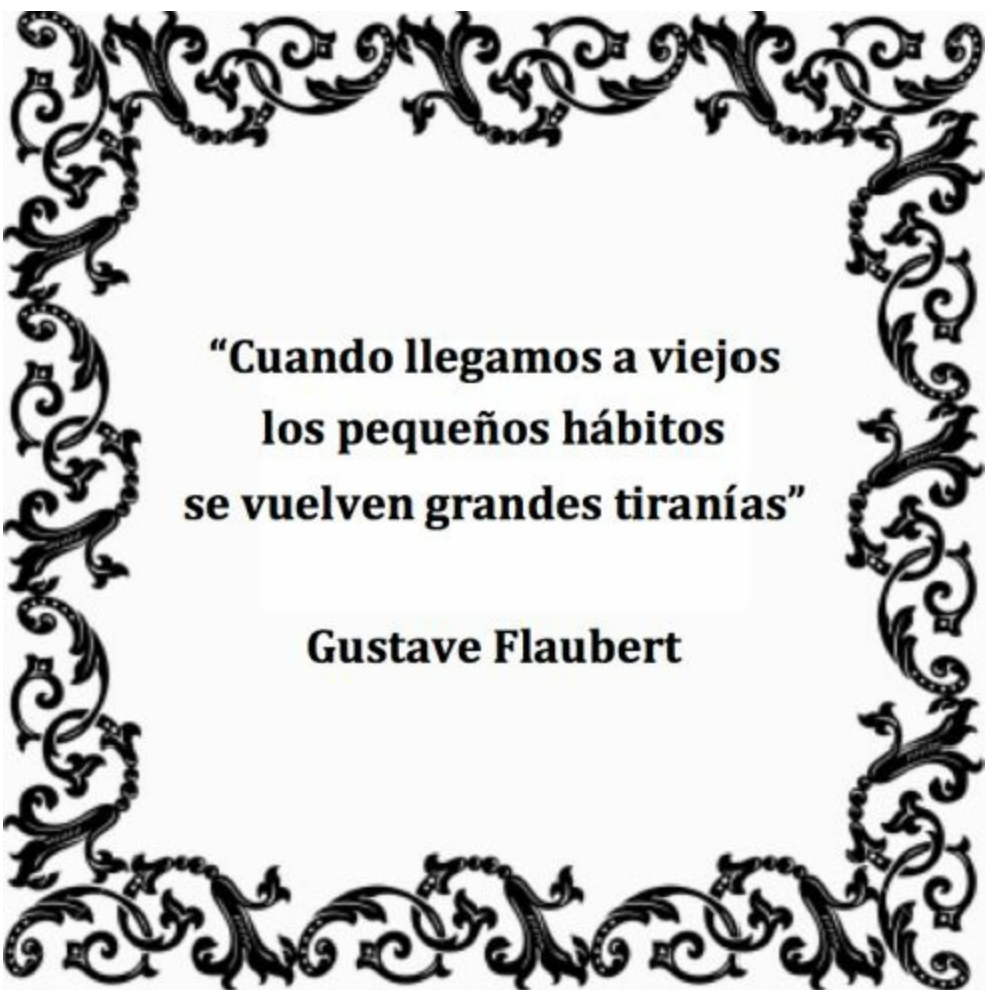
Si alguien se aburrió en tu presencia un día, entonces no debes sentirte mal, sencillamente porque su aburrimiento sólo significa que la persona está haciendo algo que no lo ayudará a alcanzar sus metas importantes.

Entonces, ¿qué sigue?

Ahora que hemos terminado con los temas misceláneos, tengo que decirte cómo juntarlo todo, cómo utilizar la información que tienes y cómo evitar los errores más comunes que comete la gente cuando intenta desarrollar confianza en sí misma.

Cuídate mucho :)

Lección 23: Juntándolo Todo



**“Cuando llegamos a viejos
los pequeños hábitos
se vuelven grandes tiranías”**

Gustave Flaubert

Juntándolo Todo

Ha llegado el momento de juntar todos los conocimientos que has aprendido para obtener el máximo beneficio de la información que ya sabes.

Tener los conocimientos adecuados sin saber cómo aplicarlos correctamente es igual que no tener el conocimiento; es por eso que en este punto necesitas saber cómo hacer uso de la información que tienes de manera correcta, y eso es lo que voy a cubrir en esta lección.

Tomará un poco de tiempo

Lo primero que debes poner en mente es que confiar en ti mismo y recuperar tu autoestima lleva tiempo. El tiempo que necesitarás dependerá de tu punto de partida y de la cantidad de áreas de vida que desees mejorar.

Si quieres mejorar un área o dos, entonces ciertamente tardarás menos tiempo que una persona que quiere mejorar cuatro o cinco áreas de su vida.

No te sientas mal si tu progreso es lento, lo único que tienes que tomar en cuenta es si hay algún progreso o no. Si logras impulsar tu autoconfianza cada semana, entonces sabes con certeza que un día te sentirás muy bien contigo mismo.

Toma en cuenta que el progreso no siempre irá en alza, sino que también podrás enfrentar algunos tiempos bajos con el paso del tiempo.

Por ejemplo, si la confianza en uno mismo se mide en puntos de 1 a 100, y si tu punto de partida era 60, entonces podrías llegar a 80 y luego retroceder a 67 antes de que puedas elevarlo otra vez y alcanzar 85.

No te preocupes por los momentos bajos, siempre y cuando la tendencia general va en aumento.

Todo es cuestión de moverse y cambiar de opinión

Confiar en uno mismo no puede construirse sólo en el hogar, necesitas desarrollarlo en las calles, en lugares públicos y en lugares que te permiten ir más allá de tu zona de comodidad.

La información que tienes ahora será inútil si no logras aplicarla, y nunca lograrás aplicarla si no sales de tu casa y das un paso más allá de tu zona de comodidad.

Si después de adquirir esta información nunca trataste de abordar a un desconocido, hacer una presentación delante de una multitud o hacer algo que siempre temías hacer, entonces la información será inútil.

Cada día la vida te presenta muchas oportunidades, ya sea para tener más confianza o sentirte mal contigo misma. Tomar ventaja de estas situaciones es la forma más rápida para sentirte segura de ti misma y apreciarte.

Los miedos crecen al evitarlos, y lo mismo pasa con pensamientos negativos.

Mientras más evitas situaciones que te causan ansiedad e incomodan, más creerás que no tienes suficiente confianza en ti misma para enfrentarlos y más bajará tu autoestima.

Así que incluso si no hiciste nada malo, tu autoestima se reducirá simplemente porque no hacer nada es un gran error!!

Sí, cambiar tu forma de pensar será de gran ayuda.

Ser más positiva te ayudará muchísimo.

Pero sin acciones, nada será efectivo y nada cambiará.

Muévete ahora!!

Tu Diario de Autoestima es tu vida

Si quieres que estas lecciones sean efectivas, y si quieres llegar a estar muy seguro de ti mismo, entonces tienes que poner en mente que lo más importante que debes hacer es mantener tu diario de autoconfianza.

Al igual que he dicho antes, la autoconfianza se aumenta y disminuye. Con todas estas declaraciones negativas por ahí y con todas estas situaciones negativas que enfrentas, tu confianza en ti mismo puede ser erosionado fácilmente, y es por eso que necesitas una fuente continua de refuerzo.

Una vez más, esto no está relacionado con afirmaciones, de ninguna manera, simplemente porque toda la información en tu diario de autoconfianza son hechos y no sólo meros deseos.

La pereza puede ser un gran enemigo de la autoconfianza.

Si no eres lo suficientemente activo como para construir tu diario y actualizarlo cada vez que obtienes información nueva, a continuación, tu progreso de desarrollo de confianza en ti mismo se verá seriamente afectado.

No tienes que sentir que te falta algo para aprender nuevas habilidades

A lo largo del programa he dicho que desarrollar habilidades de las que careces te ayudará a sentirte bien contigo misma, pero... ¿y nuevas habilidades que puedes no necesitar en este momento? ¿Éstas aumentan la autoconfianza?

Sí, lo hacen!!

Todas y cada nueva habilidad que aprendas aumentarán tu autoconfianza y autoestima, te hará sentir bien contigo misma un poco más.

Cada vez que tienes la oportunidad de aprender una nueva habilidad no digas que no, e incluso si no estás recibiendo ninguna posibilidad de aprender nuevas habilidades, debes buscar estas oportunidades.

Eso no sólo mejorará tu confianza en ti misma, sino que también te dejará más equipada para enfrentar problemas de la vida y situaciones difíciles. ¿Recuerdas cuando te dije que la depresión a veces es causada por falta de habilidades de afrontamiento?

Mientras más habilidades aprendes, es menos probable que te deprimas.

Lidiando con el miedo

El miedo difícilmente puede coexistir con elevada autoconfianza y autoestima.

El miedo al rechazo, miedo al futuro o miedo de arriesgarte puede afectar tu autoestima y capacidad de confiar en ti mismo.

Claro, el tipo de miedo que te afecta dependerá de tu sistema de creencias, por ejemplo, si una persona cree que un hombre debe ser valiente y no es valiente, esto afectará su identidad masculina y sentirá menos confianza en sí mismo.

En base a tu sistema de creencias, debes identificar los miedos que están afectando tu confianza en ti mismo, y entonces debes trabajar en enfrentarlos de la siguiente manera:

- **Los miedos crecen cuando los evitas:** Algunas personas piensan que ir a lo seguro les ayudará, pero, de hecho, los miedos siguen creciendo, siempre y cuando no los enfrentas
- **No enfrentes tus miedos repentinamente:** La exposición repentina a las situaciones temidas podría complicar las cosas aún más, porque en ese momento podrías no estar preparado para un buen desempeño en esa situación, y entonces tendrás un mal rendimiento y eso afectará tu autoestima.
- **Enfrenta tus miedos poco a poco:** Si tienes miedo de acercarte a desconocidos, entonces no enfrentes tu miedo de repente, más bien tienes que dividir esta situación en niveles, luego trabaja avanzando nivel por nivel. Cada vez que pasas un nivel, pasa al siguiente, y así sucesivamente hasta que hayas terminado con todos los niveles. Por ejemplo, nivel uno puede ser preguntarle la hora al desconocido; el nivel dos podría ser hacerle una pregunta que requiera una mayor interacción, y así sucesivamente.

Conquistar tus miedos, sobre todo los que interfieren con tus identidades principales es fundamental para poder confiar en ti mismo.

Cuestionar tus pensamientos es la segunda cosa más importante

Es muy difícil decir que un diario es más importante que cuestionar tus pensamientos, o si ambos son igualmente importantes.

El mejor método hasta el momento de redactar este curso para cambiar las creencias es cuestionarlas.

Supongamos que no te desempeñaste bien en una situación determinada, el efecto que la situación tendrá en tu confianza en ti misma es 100% determinado por el diálogo interno que llevarás a cabo durante o después de la situación.

La misma situación podría ocurrirle a diez personas diferentes, y cada uno de ellas sería impactada de una manera diferente.

Si cada situación negativa alimentó tu falta de confianza en ti misma y redujo tu autoestima, dentro de poco te sentirás sin valor; por eso, la segunda actividad más importante que debes estar haciendo con el fin de confiar en ti misma es seguir desafiando tus pensamientos, tu diálogo interior, falsas creencias y conclusiones.

No tienes que proporcionar argumentos arrasadores todo el tiempo, el proceso de desafiar tu diálogo interior negativo se debilitará aún si tus argumentos no son tan poderosos.

Este hábito requiere persistencia antes de que pueda ser desarrollado, y tardará algún tiempo antes de que se convierta en una parte normal de tu forma de pensar, así que por favor sé paciente.

Todo es cuestión de prioridades

Uno de los errores más comunes que la gente comete en sus vidas es que no establecen sus prioridades correctamente. Pregúntale a cualquier persona acerca de las cosas que quiere en la vida y se dará cuenta de que la felicidad es una de ellas, ahora analiza su comportamiento y descubrirás que está actuando de una manera que no le ayuda para nada a ser feliz.

Por ejemplo, una persona puede ansiosamente querer ser feliz, pero al mismo tiempo podrías encontrarla atrapada en una relación abusiva o un trabajo que odia.

Si quieres lograr un cambio verdadero en tu vida, entonces debes convertir tus deseos y necesidades en prioridades.

Exactamente lo mismo ocurre para la autoconfianza. No puedes desear sentirte seguro de ti mismo sin dar suficiente tiempo para el proceso. Si uno de los factores principales que limitan tu autoconfianza es no ser exitoso en tu carrera, entonces debe hacer que el éxito en tu carrera sea una prioridad.

Esto significa que debes:

1. Asignar suficiente tiempo
2. Realizar un gran esfuerzo
3. Dejar de perder tu tiempo en cosas que no resultarán en el logro de tus metas

Por lo general, la gente hace eso por su cuenta cuando descubren que algo anda mal con su carrera, pero ¿la gente hace eso cuando algo va mal con su vida social?

¿Alguna vez has conocido a alguien que cambió de trabajo porque quería conocer a más personas?

¿Alguna vez has encontrado a alguien tomando un día libre porque quería desarrollar

confianza en sí mismo?

Es posible que hayas conocido a una o dos personas, y una de las razones por las que muchas personas carecen de confianza en sí mismas es que aquellos que hacen que la autoconfianza sea una prioridad son escasas.

Supongamos que quieres mejorar tus habilidades sociales para confiar más en i misma. En este caso, no puedes dejar que el trabajo, estudios o cualquier otra cosa te impida dedicar suficiente tiempo a este proceso.

No cometas el mismo error de los demás cuando buscan la felicidad. Ellos siguen hablando de ella como si fueran a hacer cualquier cosa para conseguirla y luego no hacen nada!! Suelen dar excusas como: Estoy cargada con trabajo; tengo que estudiar todo el tiempo; o no estoy de ánimos.

La única manera que puedes confiar en ti misma de manera rápida es asignar todos los recursos necesarios para el proceso de desarrollo de autoconfianza.

No eches a perder tu Diario

Tu mente subconsciente no sólo requiere evidencia para creerte, pero requiere evidencia contundente.

Si dudas de que le gustas a alguien, o si interpretas una sonrisa como si fuera una señal de que le agradas a alguien, entonces, utiliza esta información en tu diario, lo más probable es que te sentirás que te estás engañando a ti mismo.

Así que incluso si escribes los hechos en tu diario, aún así no tendrá ningún efecto fuerte en tu autoconfianza y autoestima a menos que sean hechos demostrados.

Para llegar a ser muy seguro de ti mismo, debes proporcionar hechos contundentes en tu diario, no sólo suposiciones o conclusiones.

De esa manera, tu diario llegará a ser muy poderoso, y no encontrarás ningún problema en cambiar las creencias que tienes sobre ti mismo a través de él.

No te preocupes si no encuentras mucho que escribir al principio, sólo ten en mente que el proceso toma tiempo.

Tampoco olvides que cuanto más te encuentras con situaciones nuevas y más sales de tu zona de comodidad, más rápido vas a reunir pruebas.

La autoconfianza viene del mundo externo y luego pasa a ser interno

Hace unos días una amiga me dijo que mis lentes de sol no me quedan bien.

Yo le respondí que su gusto es raro y que mis lentes de sol le quedan muy bien a mi cara.

En vez de decir que ella tenía razón, yo le hice creer que su gusto es extraño!

Eso no fue lo que sentí la primera vez que probé esos lentes de sol; no estaba seguro de cómo se veían en mi cara y le preguntaba a mis amigos acerca de ellos antes de comprarlos.

Después de que algunas personas me dijeron que me quedaban genial, empecé a creer que se veían estupendos. Pocos días después, otras personas me dijeron lo mismo, por lo que cada vez que solía usarlos automáticamente me decía a mí mismo que me veía muy bien (no estaba tratando de hacer nada relacionado con confianza en mí mismo, sino que me encontré encantado con mi apariencia mientras usaba los lentes de sol).

Más adelante, cuando la chica me dijo que no se veían bien en mi cara, solamente comparé lo que ella dijo con:

- La opinión inicial de mis otros amigos
- El refuerzo continuo que estaba haciendo

Y así, sentí que sus palabras no tenían sentido.

La autoconfianza comienza con la recopilación de pruebas del mundo exterior (esta evidencia debe ser imparcial, percibida correctamente y no distorsionada). Una vez que se recoge esta evidencia, debe ser reforzada, y cuando llega a ser muy fuerte, tu autoconfianza apenas será sacudida.

El evento más reciente podría tener un gran peso

Por lo general, el evento más reciente afectará tu confianza en ti misma al máximo.

Si ayer fuiste rechazada, lo más probable es que te encontrarás preguntando por qué este único rechazo ha afectado tan mal a tu autoestima.

Esto es muy normal en el comienzo del proceso de desarrollo de autoconfianza, y no debes preocuparte mucho al respecto.

Todo lo que tienes que hacer es esperar un día o dos para que la intensidad de las emociones se vuelvan más débiles, y entonces, debes revisar tu diario y empoderarte con los halagos más recientes que están escritos en tu diario.

Un rechazo reciente será mucho más poderoso que 10 eventos buenos que ocurrieron hace un año, y es por eso que debes luchar contra los acontecimientos recientes con las últimas entradas en tu diario.

Cambia tu forma de pensar

Todos los métodos que has aprendido y las técnicas que has leído podrían no ser muy efectivas a menos que cambies tu forma de pensar.

Algunas personas me envían correos diciéndome que no merecen ser felices. Si una persona cree que no merece ser feliz, entonces todos los métodos conocidos en el planeta no le ayudarán a ser feliz, y lo mismo pasa con la autoestima y confianza en uno mismo.

Si por cualquier motivo crees que no mereces confiar en ti mismo, que no mereces ser respetada por los demás o que no merece tener éxito, ser famoso y popular, entonces las cosas podrían no funcionar para ti.

La buena noticia es que esta forma de pensar puede cambiarse una vez que decidas cambiar tu forma de pensar. El poder de intención es muy fuerte y eficaz, sólo tienes que decidir ahora que cambiarás tu forma de pensar.

Tienes que creer que mereces éxito, riqueza, fama y respeto.

Porque después de todo, si no logras convencer a tu subconsciente que mereces confiar en ti mismo, entonces nunca te ayudará, y podría incluso poner obstáculos en tu camino, como falta de motivación o indiferencia.

Si hay una creencia falsa que te impide sentir que mereces estas cosas buenas, entonces encuéntrala y elimínala!!

Si tus padres o amigos te enseñaron que no mereces sentirte digna, entonces es momento de rebelarte en contra de sus enseñanzas.

Es la hora de creer que mereces tu dignidad

Éste soy YO - Ésta soy YO

A estas alturas, sabe que eres digno.

A estas alturas, ya sabes que nadie tiene derecho de denigrarte o considerarte como alguien inútil.

A estas alturas, ya sabes que no estás aquí para complacer a nadie, excepto a quienes te respetan y aprecian.

Nunca permitas que alguien te denigre.

Nunca permitas que alguien que no sabe nada acerca de ti realmente te juzgue.

Nunca ruegues por una sonrisa o buen trato.

Siempre recuerda que eres especial y única.

Sé orgulloso de ti mismo y no permitas que nadie fracture ese orgullo.

A partir de hoy tienes que enviarle un mensaje claro al mundo

Ésta soy YO

Éste soy YO

Si te agrado, me agradarás

Si no te agrado, entonces no me importa, y ni siquiera me acordaré de tu nombre.

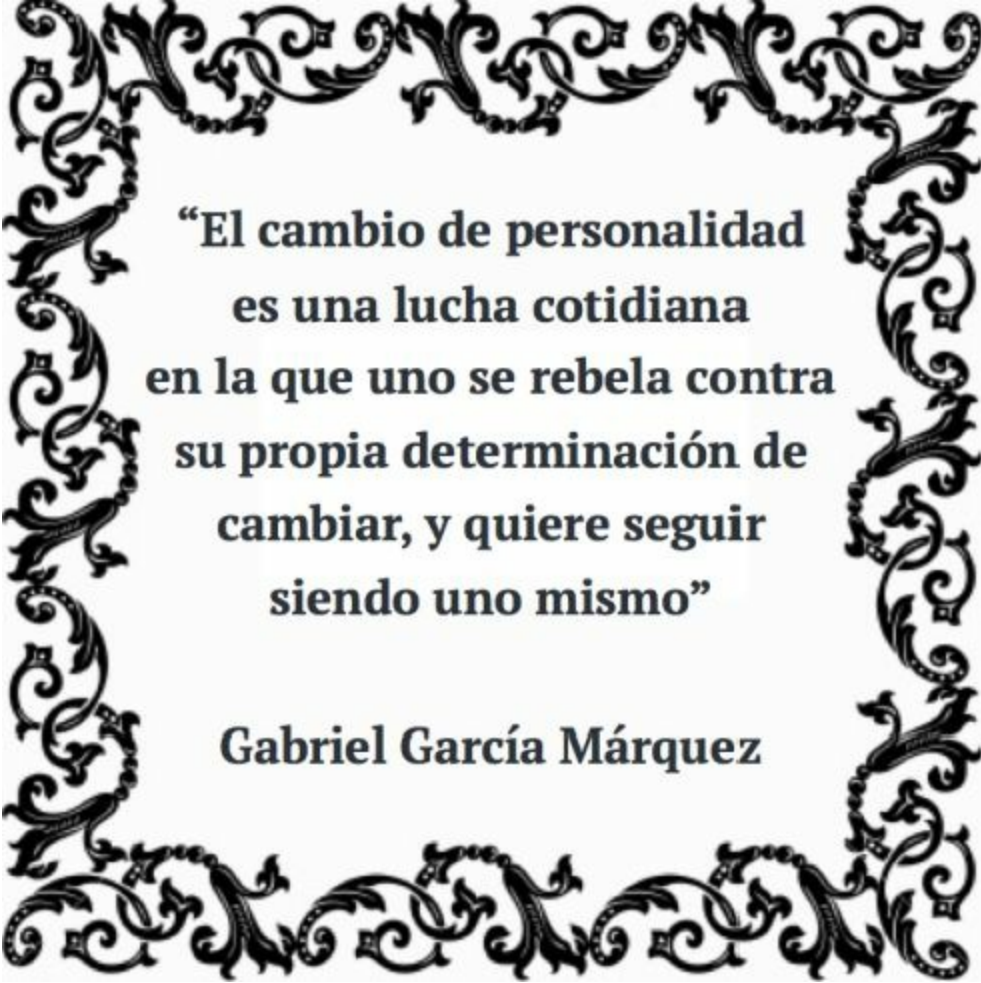
Entonces, ¿qué sigue?

En la siguiente lección seguiré juntándolo todo y te daré consejos sobre cómo aplicar lo que has aprendido hasta ahora.

Hasta entonces,

Cuídate mucho :)

Lección 24: Juntándolo Todo y Palabras Finales



**“El cambio de personalidad
es una lucha cotidiana
en la que uno se rebela contra
su propia determinación de
cambiar, y quiere seguir
siendo uno mismo”**

Gabriel García Márquez

Juntándolo todo y palabras finales

Esta es la última lección.

A pesar de que la preparación de estos materiales fue bastante difícil y consumió mucho tiempo, me entristece que esta sea la última lección que voy a escribir para ti.

A pesar de que me entristece que ésta sea la última lección, aún así, estoy muy feliz de haber logrado conocer toda esta información y que hayas llegado hasta aquí.

Esta lección es la extensión de la anterior, en donde seguiré resumiendo como necesitas juntar toda esta información que has aprendido, así que continuemos...

Naciste limpia

Una de las razones principales que hace que algunas personas creen que el cambio no es posible es creer que su comportamiento actual seguirá siendo el mismo sólo porque ha sido así por un tiempo.

La persona que fuma podría etiquetarse a sí misma como una fumadora, y así hace que sea más difícil para ella creer que puede cambiar este mal hábito.

La persona que se enoja rápidamente podría etiquetarse como alguien mal humorado, y así cree que la posibilidad de cambio es muy pequeña.

Y la persona que carece de autoconfianza puede creer que es parte de su personalidad.

De hecho, nadie nace con creencias falsas,
nadie nació con ideas negativas acerca de sí misma,
o con sentimientos de poca autoestima.

Naciste limpia; y así como estabas limpia cuando naciste, puedes volver nuevamente a este estado mediante la eliminación de las creencias falsas que has adquirido.

Así que en realidad, cuando estás tratando de construir confianza en ti misma, no estás tratando de hacer algo que nunca habías hecho antes, sino estás tratando de volver al estado en el que estabas hace mucho tiempo.

No vuelvas a engañarte a ti misma en la creencia de que el cambio no es posible.

Tú sí puedes confiar en ti misma.

Es completamente posible

Interpretas todo de manera equivocada

- Expresiones faciales
- Reacciones de la gente
- La forma en que alguien te trata
- Tus conclusiones

Todos estamos sujetos a la distorsión.

Suposiciones sesgadas podrían ser la razón número uno por la que la gente carece de confianza en sí misma.

Para llegar a realmente confiar en ti mismo tienes que aprender a corregir tu manera de pensar, pero también debes aprender a corregir tus suposiciones y conclusiones sesgadas.

Tienes que contestarle a cada hipótesis que no tiene base.

Tienes que desafiar las conclusiones que no están basadas en evidencia real.

Tienes que descartar cualquier conclusión que está basada en hechos incompletos.

Necesitas dedicar unos minutos cada día para desafiar suposiciones incorrectas y contestarle a esos argumentos, de lo contrario, la acumulación de estas conclusiones y suposiciones arruinará tu capacidad de confiar en ti mismo, y por ende tu autoestima, con el paso del tiempo.

El cambio más peligroso es el que ocurre de manera gradual, porque una persona nunca se da cuenta de que el cambio está ocurriendo.

Asegúrate de que nunca permitas que autoconfianza y autoestima se desmorone sin darte cuenta.

Pasar tiempo contigo misma te hará más segura

No cometas el error de no pasar suficiente tiempo contigo misma.

El proceso de confiar en ti misma y sanar tu autoestima requiere continua adaptación de tu diálogo interior, de tus creencias y tus ideas.

Es igual que tratar de convencer a un amigo para creer en algo nuevo, pero esta vez el amigo es tu mente subconsciente.

Es necesario debatir contigo misma, analizar tus pensamientos y darte la oportunidad de hablar sobre las cosas que te están molestando.

Algunas personas tratan de desarrollar autoconfianza sin pasar suficiente tiempo consigo mismas, y esto, por lo general, ralentiza el proceso o incluso lo detiene por completo.

El tiempo que pasas mientras conduces tu automóvil o esperas a un amigo no debe contarse.

Necesitas pasar tiempo de calidad contigo mismo, donde te encuentras totalmente concentrado en tu proceso de aprender a confiar en ti mismo. 15 minutos al día es más que suficiente, no tienes que pasar horas, sólo asegúrate de que estás proporcionando tiempo de buena calidad.

Mantén el estado de confianza tanto como puedas

Tu objetivo principal no debe ser tener confianza en situaciones determinadas, sino, debes concentrarte en confiar en ti mismo todo el tiempo.

Necesitas sentirte seguro mientras está en casa, mientras estás con amigos y durante todas las situaciones que encuentres.

Para hacer esto tendrá que recordar la mentalidad o estado de autoconfianza. Nada puede ayudarte a hacer eso rápidamente que ajustar tu postura y tu forma de pensar.

- Muévete como si eres una persona muy poderosa
- Endereza tu espalda como si fueras la persona más segura que existe
- Desafía cualquier pensamiento desalentador que vienen a tu mente
- Convéncete de que confías en ti
- Recuerda que eres única y especial
- Recuerda que nadie tiene derecho a juzgarte
- Recuerda que la gente va a percibir tu autoconfianza si tu postura lo refleja
- Recuerda los buenos logros que has alcanzado

- Recuerda las entradas más poderosas en tu Diario de Autoestima

Cualquier actividad que te ayuda a sentirte seguro en este momento es bueno.

Trata de aprender cómo recuperar este estado siempre que lo necesites, y entrénate para que se convierta en tu estado predeterminado.

Cada vez que sientas cualquier otra cosa excepto seguro, recuerda los sentimientos de confianza y regresa al estado en donde confías en ti mismo.

Claro, no podrás hacer eso todo el tiempo, pero a medida que lo sigues haciendo una y otra vez, te encontrarás sintiendo mucha confianza en más situaciones, y llegarás a sentirte muy seguro la mayor parte del tiempo.

Trabaja en tus puntos débiles

Conocer tus fortalezas y debilidades es esencial para poder confiar en ti misma, pero dejar tus debilidades como están dañará tu autoestima.

Hay un dicho que escuché una vez y me gustó mucho: Autoconfianza es aprender acerca de tus vulnerabilidades y luego aprender cómo superarlas.

Claro, no todo puede cambiarse, pero estoy segura de que encontrarás muchas vulnerabilidades y debilidades de las que te puedes deshacer.

Después de listar tus debilidades, averigua cuáles se pueden cambiar y luego concéntrate en cambiarlas una por una.

- Si no puedes hacer una cosa determinada, entonces aprende la habilidad que te ayudará a hacerlo
- Si tienes miedo de algo, entonces aprende a superar tus miedos
- Si no puedes manejar el estrés, la ira o la ansiedad, entonces aprende a manejar estas emociones

De esta manera estarás reduciendo tus puntos débiles y te sentirás muy bien.

Evita las cosas que podrían reducir tu autoconfianza y autoestima

Si no estás en buenos términos con una persona o si estás seguro de que no le agradas a alguien, entonces no pierdas el tiempo tratando de conseguir su aceptación.

Eso no sólo será un desperdicio de tu tiempo, sino que también puede afectar negativamente tu autoestima.

Después de todo, rogar la aceptación de alguien es una de las cosas principales que reduce la autoconfianza; más bien, concéntrate en aquellos que les agradas o en conocer gente nueva a quienes les puedes caer bien.

A veces, una persona puede sentirse desamada porque está rodeada de gente equivocada. Si sólo conoces a tres personas, entonces tu mundo entero será esas tres personas. Si le desagradas a dos de ellas, entonces asumirás que el 66% de las personas en tu mundo no te quieren, por lo que te sentirás muy mal!!

En ese caso, encontrar las personas adecuadas debe ser tu objetivo en vez de perder el tiempo con las personas equivocadas.

Defiende tus derechos en el momento

Si alguien te falta el respeto, se burla de ti, o te trata de una manera que no te gusta, tienes que detenerlo en ese momento.

Incluso si esa persona cree que no eres tan importante como él, defenderte le hará reconsiderar sus creencias acerca de ti. Después de todo, si no defiendes tus derechos y si se le permites a esa persona hacer lo que quiera, entonces estarás aceptando sus creencias acerca de ti.

El respeto no es heredado, el respeto se gana, así que demanda respeto y frena a quienes no te respetan.

Las cuatro claves del poder

Si te sientes poderosa eso se convertirá en autoconfianza, y si confías en ti misma, te sentirás más poderosa.

Una de las cosas que pueden darle un impulso a tu autoestima es desarrollar poder personal. Estas son algunas de las acciones que te ayudarán a sentirte mucho más poderosa:

- **No ser necesitada:** Algunas personas mienten porque necesitan aceptación, es lo mismo que pedirle una limosna a alguien. Algunas personas sacrifican su dignidad para recibir una sonrisa. Algunas personas se sienten miserables e indefensas porque

no logran conseguir algo que ellas querían. Cuanto más necesitada eres, tendrás menos poder personal.

- **No responder a las críticas:** La crítica no afecta a una persona poderosa, por eso no responde inmediatamente o ni siquiera responde. No te estoy pidiendo que no respondas a las críticas, pero por lo menos asegúrate de no demostrar que te afectó.
- **No te luzcas:** La gente se luce cuando necesita atención o cuando creen que los demás piensan que no son lo suficientemente dignos. Las personas poderosas no se lucen porque no tienen que demostrarle a los demás que son dignas.
- **Dominio emocional:** Personas poderosas no pierden el control de sus emociones y no están aterrorizadas cuando se enfrentan a la incertidumbre, sino que manejan las situaciones con sabiduría, simplemente porque las emociones no afectan sus decisiones, ya que saben cómo controlarlas.
- **No culpan a otros:** Una persona poderosa no culpa a los demás, tampoco culpa la injusticia de la vida o la suerte de sus desgracias, incluso si no era responsable de las cosas malas que le sucedieron. En vez de culpar otros factores, busca solucionar sus problemas.

¿No te gusto? No sabes cómo juzgar las personas

Nunca serás capaz de evitar el rechazo por completo, por lo que nunca debes preocuparte si alguien te rechaza; pero la cosa más importante por la que debes preocuparte es rechazarte a ti mismo después de que alguien te rechace.

Algunas personas se sienten mal cuando son rechazadas, simplemente porque aceptan el rechazo.

Las personas que confían en sí mismas nunca aceptan el rechazo cuando no hay una razón válida por ello, y en su lugar, asumen que la persona que los rechazó no sabe cómo juzgar a la gente correctamente.

Tú no eres lo que la gente piensa,

y nunca debes creerles a menos que realmente hayas hecho algo mal.

Nunca te sientas mal por los errores

- Cada persona en este planeta comete errores

- Todos echamos las cosas a perder ocasionalmente
- Todos bajamos la mirada a veces
- Todos nos sentimos desanimados a veces
- Todos actuamos torpemente a veces

Nunca te juzgues a ti mismo porque has cometido un error, y nunca permitas que los demás te juzguen por la misma razón. Si alguien insiste en juzgarte, entonces recuérdale rápidamente de sus errores y que admita que está equivocado.

Cometer errores es una parte normal de ser humano, después de todo, así es como aprendemos cosas nuevas, si no nos equivocamos, entonces ¿¿cómo es que vamos a aprender a actuar correctamente la próxima vez?!?

Ésta es una gran razón para confiar en ti mismo

- Muy poca gente sabe lo que sabes ahora
- Muy pocas personas saben acerca de las creencias falsas y cómo deshacerse de ellas
- Muy pocas personas saben cómo confiar en sí mismas, y la mayoría de ellas no sabe cómo confiar en sí mismos
- Muy pocas personas saben cómo recuperar su autoestima

Y esa es una gran razón por la que deberías sentirte muy segura de ti en estos momentos.

Debes sentirte único, ya que ahora sabes hacer algo que la mayoría de las personas morirían por aprender.

Ahora sabes cómo confiar en ti mismo y recuperar tu autoestima, por ende debes sentirte bastante seguro.

Éste no es el final

Todo esto es apenas el comienzo

Ahora necesitas emprender tu viaje con toda esta información que tienes

Estoy segura de que serás capaz de confiar en ti mismo del modo que tanto quieres

Por supuesto, todavía puedes contactarme cada vez que tengas una pregunta, así que no pierdas mi correo ;)

(verena@adoroleer.com / adoroleer.com@gmail.com).

Estoy muy contenta de que has leído y escuchado mis palabras hasta el final, y estoy segura de que eres capaz de utilizarlas para confiar más en ti y tener la autoestima bien equilibrada.

No queremos decir adiós, porque esto no es un adiós, es el comienzo de una nueva era.

Cuídate mucho

Siempre estamos contentos de recibir noticias de tu progreso :)

Te deseamos todo lo mejor, cariño

M. Farouk Radwan y Verena K. Biermeyer

Nota sobre el género

El autor de estas obras es Egipcio, y yo soy Venezolana, con una importante influencia Alemana y Estadounidense. Creo que temas como el machismo, racismo, xenofobia, homofobia, etc. son conceptos extremos que no aportan al equilibrio que necesitamos en la sociedad. Reconocer que hombres y mujeres no son más o menos que el otro, que ninguno es mejor o peor que el otro, es un paso importante para aceptar las diferencias y semejanzas, pero ante todo, es importante reconocer y aceptar que los seres humanos somos seres complementarios; por lo tanto, he decidido alternar la referencia de género en los párrafos de estas lecciones para que tanto hombres como mujeres se sientan identificados e incluidos en este programa terapéutico que tiene como meta enseñarle a sus lectores a confiar en sí mismos y sanar su autoestima.

Acerca del Autor

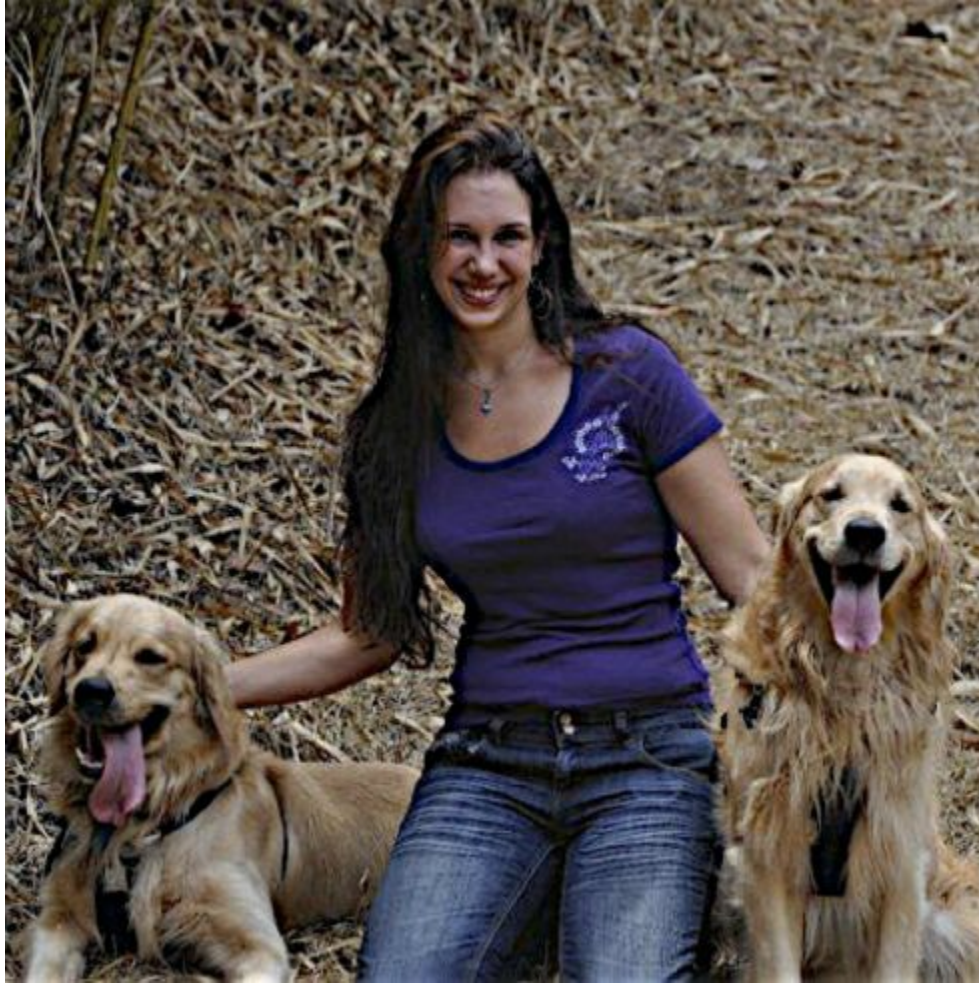


M. Farouk Radwan es el fundador de 2knowmyself.com, es quien escribió los +2000 artículos en la página y autor de 10 libros de psicología. 2knowmyself, que actualmente recibe 1 millón de visitas al mes, ha ayudado a millones de personas alrededor del mundo a mejorar sus vidas y combatir el mal humor.

Farouk es un Practicante certificado de PNL (Junta Americana de PNL) y un Practicante certificado de Hipnosis (Junta Americana de Hipnosis). Farouk también tiene un diploma en Terapia Conductual, Terapia Gestalt y tiene una Maestría en Administración de Empresas.

Farouk estudia Psicología desde los 17 años. Ha sido entrevistado y su trabajo ha sido cubierto por varios canales televisivos del Medio Oriente y periódicos populares tales como OTV, MBC, LBC, El Youm TV, Cairo Today, International Herald Tribune y el diario A-l ahram.

Acerca de la Traductora



Verena K. Biermeyer es la directora de 2knowmyself.com/spanish y fundadora de AdoroLeer.com. Ella se encarga de traducir los artículos y libros escritos por Farouk al español. 2knowmyself en español aumenta su número de lectores con cada mes gracias a la ayuda que ofrece al público en sus numerosos temas de desarrollo personal y comprensión emocional.

Además de ser Intérprete Público en los idiomas de Inglés y Español, Verena es Licenciada en Comunicación Social, especializada en medios impresos. Ella estudia Psicología desde el 2008 cuando empezó a trabajar con Farouk y tiene una certificación ISO 9001 como Coach Motivacional.

Su mayor deseo es transmitir conocimientos que ayuden al progreso del ser humano, además de despertar la imaginación y creatividad a través de imágenes y la palabra escrita al mayor número posible de personas, con la esperanza de que saquen a la luz lo mejor de sí mismas.

Contacto

Todas las lecciones del programa terapéutico *Aprende a Confiar en Ti Mismo y Recupera Tu Autoestima* han sido redactadas originalmente en Inglés por M. Farouk Radwan, Fundador y Director de 2knowmyself.com; y han sido traducidas al Español por Verena K. Biermeyer, Directora de 2knowmyself.com/spanish y Fundadora de AdoroLeer.com.

Si quieres aprender más acerca de estos temas de desarrollo personal puedes visitar nuestras páginas web:

[2KnowMySelf Español](#)

[Adoro Leer](#)

Escríbenos un email

hola@adoroleer.com

adoroleer.com@gmail.com

O búscanos en Facebook:

[2KnowMySelfSpanish](#)

[Farouk](#)

[Verena K. Biermeyer](#)

y Twitter:

[@adoro_leer](#)

[@2knowmyselfSpan](#)