

La autoestima:

Es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos.

Si tienes dificultades con autoestima baja puedes mejorar en este sentido a base de constancia y siguiendo algunos consejos fundamentados en evidencias científicas.

1. *Aprende a elogiarte:* tienes virtudes y defectos, no somos perfectos, el objetivo no es ese, es ser feliz.
2. *Piensa positivo:* “yo puedo”, “yo soy capaz”, “Voy a intentarlo cuantas veces sea necesario”, “lo voy a lograr”.
3. *Colócate objetivos y metas:* esfuérzate en lograrlos, si fallas, busca alternativas para sortear la dificultad y aprender de ello, no te inmovilices culpándote de los errores o culpando a otros.
4. *Acéptate y perdónate:* escribe una carta sobre lo que no te agrada de ti y de aquello de lo que te sientes culpable. Rómpela en pedazos y a partir de allí es un nuevo comienzo desde cero.



¡Si Sanas tu interior tu vida cambia!

Lo mejor para la autoestima es el té.

quiére - te
perdóna - te
áma - te
sonríe - te
regála - te
consiénte - te
edúca - te
cúida - te
supéra - te
valóra - te



5. *Céntrate en ti:* Cada ser es un mundo y tú eres el dueño del tuyo. Enfócate en tu vida. Envidiando, odiando, prestando atención a los mensajes negativos de los demás, lo único que logras es sentirte desgraciado, y pierdes energía y enfoque en tus metas.
6. Realiza críticas constructivas de ti mismo y aprende a asimilar las que te hacen los demás de manera que no te afecten, úsalas para mejorar.
7. *Trátate con cariño y respeto:* deshazte de frases negativas que te dices o piensas, tienes derecho a ser feliz y busca hacer feliz a los demás con tu optimismo.
8. *Dedícate tiempo:* Realiza actividades de tu interés, que te hagan feliz, es la mejor forma de desarrollar tus habilidades y enorgullirse consigo mismo.
9. *Busca superar barreras:* no arrastres tu vida presente y futura con situaciones del pasado: malos tratos, engaños, violencias, etc. Sin arrastrar dolores sino buscando superar tristezas, miedos, dolores tu vida se transforma.
10. *Cada noche Evalúa:* metas logradas, momentos felices, errores por corregir, cosas por mejorar.