



Dar espacio a nuestro mundo interior y a las emociones, para dar sentido a todo lo que queremos, deseamos y hacemos. Ser productivos es importante, pero no debemos olvidar nuestro verdadero sentido existencial. Encontrar el equilibrio entre los propios objetivos de mejora, los deberes, y los placeres que nos hacen sentir bien. Sino, nos podemos volver rígidos, irritables, con dificultades para disfrutar. **Cuidarnos, disfrutando de aquello que para nosotros tiene un verdadero sentido.**

LA AUTOACEPTACIÓN

El otro pilar importante tiene que ver con la **confianza que tenemos en nosotros mismos**. Superar retos y conseguir objetivos da sentido a nuestra vida. Si no tenemos objetivos es difícil desarrollar un yo seguro en sí mismo. Se trata de encontrar el **equilibrio entre la aceptación en nosotros mismos (éxitos y errores), sin sobreexigirnos, a la vez que confiamos en que podremos afrontar nuevas situaciones.**

Una persona con baja autoestima suele pensar de manera negativa sobre sí misma. Puede aprender a modificar la propia visión personal y transformar los pensamientos y actitudes. Si por sí sola no lo consigue se puede buscar ayuda profesional con el fin de aumentarla y reforzarla.

En resumen, las pautas para trabajar la autoestima para ser felices y con AUTOCONFIANZA son:

- Debemos tomar conciencia de cómo somos y **aceptarnos** tal y como somos. Siendo sinceros y analizando dónde/cómo estamos en cada uno de estos aspectos.
- **Explorar** las causas que han desencadenado y mantenido los sentimientos de baja autoestima.
- Pensar de una manera más **constructiva y realista** respecto a uno mismo. Que los pensamientos irracionales no nos afecten a tener una buena valoración positiva de nuestra persona.
- Una **aceptación incondicional**, con nuestros éxitos, errores y fracasos. Bajar la autoexigencia con autodisciplina y hacer todo lo que se pueda en cualquier momento.
- **Eliminar la constante autocrítica** que limita afrontar los diferentes acontecimientos de la vida.
- Elaborar **metas realistas y alcanzables**, buscando nuestros objetivos, relacionándonos con los demás, siendo asertivos y controlando las emociones.
- Propiciar el desarrollo de la **confianza en las propias capacidades** y aprender a plantearse objetivos realistas y el camino para conseguirlos.
- Reconocer el **propio valor**, no compararnos con los demás, siendo uno mismo, reconociendo el mérito de ser amado y respetado por los demás.
- **Amarte** tal y como eres, haciendo camino de vida interior para proyectarte hacia los demás.
- Procura **ser una buena persona**: sé amable, respetuoso contigo mismo y con los demás, generoso, comprensivo, dispuesto a ayudar si es necesario, responsable, flexible, que valora las personas por encima de las cosas, sensato, cordial, honesto... Con sensibilidad y empatía, para poder comprender la realidad y sus matices, buscando lo mejor de la vida. Todo esto hará que te sientas orgulloso de ti y hará que generes una mayor **CONFIANZA en ti mismo**.