LAS TRES CLAVES DE LA AUTOESTIMA

AUTOCONOCIMIENTO, ACTITUD Y ACCIÓN

(Parte I: Autoconocimiento)

PRÓLOGO

Desde pequeña fui una persona que muy pronto descubrí que siempre debería generar mis propios recursos para tirar hacia delante ante cualquier adversidad que me planteara la vida. Supe, desde muy temprana edad, que en mí misma se encontraban los recursos necesarios para sacar fuerzas, afrontar cualquier situación y salir airosa de ella. Estaba convencida de yo tenía la clave para solucionar cualquier cosa. Cuando lo confirmé, todo mi afán fue ponerlo al servicio y conocimiento de todo aquel que se cruzara en mi camino. La clave......

Estaba en tres partes de mi misma que debía conocer a la perfección.

Autoconocimiento. Saber quién soy, como siento, como pienso… Y en consecuencia, como actúo y me comporto en la vida y por qué.

Que actitud necesito para afrontar y sobre pasar cualquier adversidad. Generar la automotivación necesaria.

¡Actuar ya! Ponerme en marcha. Mantenerme en esa sensación de estar haciendo cosas para y por mí para darle forma y sentido a mi vida sobre todo, a mi esencia.

Pero vayamos por partes. Porque cada una de ellas daría para escribir un libro. En esta primera parte hablaremos del Autoconocimiento.

AUTOCONOCIMIENTO

Las tres claves de la Autoestima

Autoconocimiento para entendernos y para darle forma y sentido a lo que somos.

Todos, en el fondo, alguna vez hemos vivido vidas “paralelas”. Vidas que no acaban de ser la nuestra, vidas que son conducidas por los intereses de otros. Vidas sacrificadas por el mal entendido "hacer el bien hacia los demás" sacrificando lo que en realidad eres, tu esencia, tu forma de hacer la cosas, de ver la vida. En una palabra, violándote a ti mismo.

Si, si... Suena fuerte, pero así es!!

Y yo te pregunto…. ¿Dónde queda el bien hacia ti mismo? ¿Es mejor dar tanto, darlo todo, que te olvidas de lo que eres realmente? …. ¿crees que eso es sano?

Lamento decirte que No. No es mejor quien todo lo da olvidándose de sí mismo. No es mejor el que todo lo entrega dejándose a merced de las decisiones de otros. No… Lo siento, pero rotundamente No.

Cuando comento con mis clientes esta parte de sí mismos, siempre me atrevo a preguntar: ¿Quién es mejor, el que todo lo entrega a disgusto de sí mismo? O ¿el que entrega la mejor versiónn de ssí mismo a los demás por que se respeta? Para mí, indiscutiblemente, La segunda.

Entrego a los demás mi mejor versión… ¡Eso sí es entrega! Y... ¡de la buena!

Pero para ello, antes, debes saber de ti mism@. De cómo sientes, de lo que quieres, de lo que no quieres, de hasta dónde estoy dispuest@ a dar, hasta donde no, del puro respeto hacia mi mism@, de hacia dónde voy, cómo quiero ir, con quién, de qué manera, mis sueños, y como todo eso, combina con mi entorno, con los míos…

“La combinación perfecta, es aquella que te permite SER TU en toda tu esencia”.

No basta con vivir la vida sin más, a veces vivir así te lleva a un pozo sin salida. No te gustas, te sorprenden incluso tus reacciones, cuando hurgas… Siempre duele. Pero si algo bueno tiene descubrirse, es que acabas de hacerte consciente de lo que quieres realmente en tu vida. Y solo haciéndote consciente, podrás cambiarlo.

“Solo cuando me hago consciente de algo, puedo cambiarlo”.

Autoconocerse es bajar hasta las profundidades de ti mismo, navegar en mares revueltos, entender y descubrir que es lo que realmente te mueve, saber que has venido a hacer en esta vida y por encima de todo, respetarte y respetar tus decisiones.

Pero... ¿Cómo hacer ese trabajo de autoconocimiento? ¿Por dónde empezar?

De nuevo tres pasos fundamentales. Conocer tus valores en la vida. Saber que creencias hacen de tu vida una vida de limitaciones y miedos y entender tus emociones, gestionarlas para que te ayuden, no para que te paralicen.

Tan solo tres pasos que te convertirán en el protagonista de tu vida. No en esa víctima de las circunstancias, del entorno, de ese colega incómodo del trabajo, de la crisis, del jefe, del mal tiempo, del frio, de la tristeza, etc...

Adentrémonos en el mundo de tus valores personales. Esos pilares fundamentales que rigen tu vida. Te daría una extensa lista... 50 o 60 y me quedaría corta. Porque para gustos... Los valores. Cada uno los suyos, personales, intransferibles... Libertad, salud, familia, estabilidad, seguridad, etc... Es una larga lista.

Ahora quiero que te pares aquí y contestes a estas preguntas:

¿Cuáles dirías que son los valores fundamentales que rigen tu vida? ¿ esos que te dan identidad ? ¿ Que confirman y conforman tu manera de ser? . Dime solo tres.

Segunda pregunta. Se honesto.

¿Cómo estás viviendo HOY esos valores? Puntúate. Ponte nota.

0 suspendido a pesar de que es importante para mí, vivo mi vida de espaldas a ese valor.

5 aprobado justillo. Podría vivirlo mucho más intensamente.

8 no está mal pero sé que puedo mejorar.

10 estás en total sintonía con él.

Recuerda... Se honesto contigo mism@. Nadie te ve. Siéntete libre. No pasa nada. Puntúate.

No importa si estás viviendo muy mal un valor importante para ti, de hecho, estate contento!! , hay decisiones que puedes empezar a tomar!! .

Bien. Te pido ahora que pongas solución inmediata a esas bajas puntuaciones.

¿Qué podrías hacer mañana mismo para poder vivir ese valor como te mereces?

Dime, una acción, solo una, que te acerque a ser coherente con ese valor tan importante para ti.

Toma papel y lápiz y Escríbela.

Ahora te propongo un trato. Mañana, enfócate en esa acción.

Solo esa, que te acerque a vivir más de acuerdo a tus valores. El sentido de coherencia contigo mism@ hará que te sientas más pleno, feliz y en consecuencia que tengas más ganas de hacer cosas.

La parte buena o buenísima, es que tienes el poder de cambiar. ¡Ahora, sí! Y cambiar, es ya generar la actitud necesaria para que las cosas empiecen a ir de distinta manera, sobre todo, porque pasas a tomar las riendas de tu vida, pasas a ser el protagonista de tu vida y la película, cambia por completo.

“Ser víctima de las circunstancias es cómodo, te exime de responsabilidad, pero te vuelve un vagabundo de la vida. Ser protagonista, es tomar las decisiones, que te llevarán al lugar adecuado, en las circunstancias adecuadas para tu desarrollo como ser humano porque así lo has escogido".

Trabajemos con las creencias. No las religiosas, sino las que conforman nuestra manera de ver la vida.

Entramos en terreno pantanoso. Denso y muy costoso para caminar. Las creencias son aquellas ideas que damos por ciertas, aún quizá, sin haberlas experimentado en nuestra propia piel.

Ideas que muchas veces no hemos cuestionado pero que un buen día decidimos que formaban parte de nuestra forma de hacer y pensar. Esas ideas es posible que hoy no nos sirvan de nada.

Sin embargo, aquellas creencias que nos ayudan a tirar hacia delante y con las que sentimos que estamos en coherencia, bienvenidas sean.

Pero… ¿Qué ocurre con aquellas que nos limitan y no nos permiten avanzar?

Recordad esta máxima:

Ninguna creencia es buena ni mala. Solo hay creencias que me limitan o que me potencian a ser yo mismo.

Muchos os dirán que lo que crees es lo que te define. Que hay que ser consecuente a las creencias con las que hemos crecido... voilà!! Ese es quizá el gran problema de las creencias. De bien pequeños crecimos con algunas ideas erróneas que solo somos capaces de cuestionar, a veces, cuando hemos entrado en un momento complicado de nuestra vida. Un momento de profunda crisis personal. Donde nuestro mundo interior se tambalea fruto del cuestionarse ideas instauradas en nuestra infancia, que insisto, dimos por ciertas sin haberlas ni probado en nosotros mismos y que hoy confirmamos que NO nos sirven.

Y ¿qué podemos hacer con ellas? ¿Se pueden cambiar? ¿Es fácil cambiarlas?...

La buena noticia es que SI. La menos buena, es que no va a ser cosa de un día.

En mis seminarios, siempre digo lo mismo. Nada de lo que hablemos en el seminario o yo diga, me lo creáis.

Ponedlo a prueba, cuestionadlo. Experimentadlo en vuestra propia piel.

Trabajar creencias responde a cinco pasos fundamentales:

1.- Definir la creencia que te limita

2.- Encontrar situaciones en tu vida que refrenden y confirmen esa creencia. Es posible que no encuentres ninguna.

3.- ¿Qué sería lo absolutamente contrario a esa creencia?

(Acabas de darle la vuelta a tus miedos)

4.- Encontrar situaciones en tu vida que refrenden y confirmen esa creencia. Es posible que Si encuentres motivos que la confirmen.

5.- Repítete esa creencia TODOS LOS DIAS, y a ser posible, varias veces al día.

De la misma manera que en su momento hiciste tuya la creencia limitante, hoy te pido, que a base de repetición (te aseguro que no hay ningún otro modo) seas capaz, durante mínimo 21 días,

De trabajar con tu nueva creencia hasta hacerla tuya.... recuerda, mínimo 21 días!!

Una vez se cuáles son los valores que rigen mi vida, he cuestionado las creencias que me limitan y que no me ayudan a mejorar, vamos a tratar de entender como sentimos y el porqué de nuestras emociones.

¿Qué son las Emociones?

Dicen de las emociones que son el termómetro que va marcando nuestra vida. A través de ellas sentimos, a través de ellas nos movemos, decidimos, actuamos en la vida.

Emociones, deriva del latín e-movere, que significa, energía en movimiento.

Las emociones también podemos decir que no son ni buenas ni malas, solo nos llevan a tomar una decisión.

Las básicas (miedo, alegría, tristeza, ira) son las primarias, dicen incluso que las únicas. El resto (vergüenza, culpa, resentimiento, frustración...) son emociones que derivan de una manera u otra de las básicas. Pero hay una, el sufrimiento, que es pura invención de la mente. Sufri + miento. ¿Lo habías visto alguna vez así?.

Sufrimiento. La mentira de la mente.

Se sufre cuando no se acepta el momento presente, se sufre, cuando para nuestra mente es más fácil dejarnos en estado vegetativo que en estado de "toma de decisiones" quizá duras, pero en estado "víctima" , se sufre, cuando no se acepta el momento presente y lo que está ocurriendo.

Las emociones tienen algunas características curiosas por ejemplo, se contagian. Imagino que te ha pasado alguna vez estar al lado de una persona muy motivada que parece que se te llene el cuerpo de ganas de hacer cosas... Igualmente ocurre con la gente que suele ir por la vida con energía negativa.... ¿ conoces alguno verdad? . Solo te diré una cosa.... Huye de ese tipo de personas o acabarás contagiándote de su negatividad. A esta gente, se les suele llamar vampiros de energía , porque te quitan la positiva que tu tengas ... ¡¡ aléjate de ellos cuanto antes!!.

Así pues, valores, creencias y emociones conforman un profundo trabajo de autoconocimiento que nos llevará a sacar de nosotros nuestra mejor versión y en consecuencia, vivir en coherencia con nosotros mismos y por ende ser más felices.

Sin duda, requiere de gran coraje y valentía, pues de este trabajo, derivarán cambios importantes en tu forma de pensar, de vivir y de entender la vida.

Hasta aquí la primera parte de este e-book. Que si te ha gustado, solo voy a pedirte que, a través de mi web, www.montselopezballester.com, lo recomiendes a todos los que creas que les puede ir bien y los invites a que se lo descarguen.

Apóyame en este camino de ayuda a las personas a cambiar sus vidas. Gracias de corazón!!

Pero el trabajo no acaba aquí. Puedes continuar leyendo la segunda y tercera parte de este e-book que encontrarás también en mi página web [www.montselopezballester.com](http://www.montselopezballester.com)

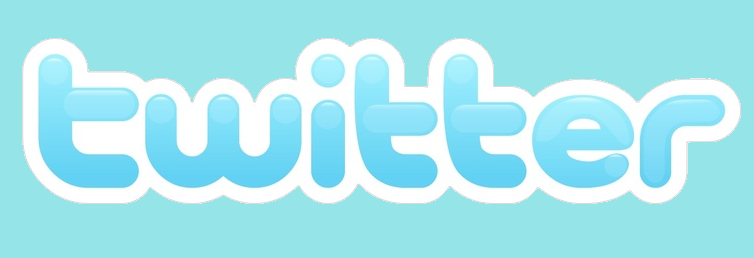
En la segunda parte trataré sobre cómo generar la actitud necesaria para obtener tu propia Automotivación. En la tercera, te explicaré una manera muy sencilla de fijar objetivos claros y como crear tu plan de acción para que, en cuanto quieras y decidas , te puedas poner en marcha !!.

También decirte que si no te gusta leer, si prefieres algo más vivencial, todo este trabajo, en profundidad, es el que realizo en el seminario " El secreto de la Felicidad”, toda una jornada para descubrirte y descubrir que es lo que te mueve en la vida. Aprenderás también a generar la actitud positiva y automotivación necesaria para seguir adelante con todo lo que te propongas, y crear tu propio plan de acción. Los próximos pasos que te acercarán al éxito en tu vida. Así que...

“Dar el primer paso, puede ser el cambio definitivo en tu vida "

Infórmate en mi página web. O en este link que te adjunto. [www.montselopezballester.com](http://www.montselopezballester.com)

También puedes encontrarme en :

Montse lopez Ballester

@mlbcoaching4u

Montselopezballester

Montse López Ballester

Coaching para el Bienestar



Montse López es Licenciada en ADE, con amplia formación en Dirección y estrategias de equipos de venta.

25 años de experiencia en entornos Multinacionales, key Account Manager de grandes cuentas, coordinando equipos de ventas internacionales y estrategias de Negocio.

Coach personal y ejecutiva. Master en Coaching Personal y Ejecutivo. IEC.

Certificada por ASESCO no. 10147.

Trainer de Alto Impacto. Universidad de la Felicidad.

Licensed Practitioner of PNL. Talent Institute.

Facilitadora de EFT. Técnicas de Liberación Emocional.

Certificada Coaching Wingwave. Instituto Besser-Siegmund Hamburgo.

Delegada de la "Universidad de la Felicidad" en Cataluña.

Amplia experiencia en Coaching personal y Ejecutivo.

Colaboradora habitual de programas de Radio.

Bloguera y ponente de cursos, talleres y seminarios.

Habilidad en ventas, creación de estrategias de liderazgo y comunicación.

Habilidad en gestión del cambio.

Creadora del programa de desarrollo personal:

“La triple A. Autoconocimiento, Actitud y Acción"

"Programa P.E.P.A. Piensa. Enfoca. Planifica. Actúa"

Directora y Fundadora de "Coaching para el Bienestar". CpB.

***"Desde pequeña siempre creí que todos tenemos un poder interior que nos acompaña. Creo en las personas y en su desarrollo personal desde el Autoconocimiento, Actitud y Acción.***

***La vida me llevó al Coaching y el Coaching me cambió la vida."***