

LA AUTOESTIMA

La auto estima es el amor, el respeto y la valoración que sentimos por nosotros mismos, la persona con auto estima tiene un alto grado de auto control y auto disciplina, son personas de mucho éxito, quien tiene auto control sabe cuando decir SI o NO, sabe controlar su temperamento, sabe preparar sus trabajos y sus exámenes con tiempo, pues no dejan las cosas para última hora, son personas que manejan sus pensamientos con actitud mental positiva y se mantiene siempre alegres, hacen las cosas sin que sus padres o jefes se lo pidan.

Las personas con auto estemias, son quienes se preocupan por hacer bien su trabajo, estarse capacitando y actualizando cada día más.

Son personas que les gusta viajar, divertirse, descansar, trabajan para vivir mejor.

Son personas alegres pues saben que la gente de mal genio y mal temperamento tienen un mandato de no ser amados. Son personas deportistas, cuidan su presentación personal y su físico.

Son personas tolerantes pues comprenden que somos humanos y todos nos podemos equivocar, perdonan con facilidad, no tiene resentimientos, son muy sanas mentalmente, tiene mucha paz interior.

Quienes tienen auto estima elige bien sus amistades, se cuida de no frecuentar personas adictas(al licor, a las drogas, a la delincuencia, o a conseguir dinero mal habido).

Las personas de alta auto estima se preocupan por tener buena salud, cuidan bien lo que comen, saben que las grasas, dulces y harinas engordan mucho, saben que son muy importantes en la alimentación: las frutas, Leche y derivados, carne, huevo, pescado, etc.

Las personas de alta auto estima saben que el cigarrillo intoxica su cuerpo y el de los demás, no son alcohólicos y no son drogadictos, tiene presente que todos estos vicios destruyen su organismo y les quita la motivación de trabajar y estudiar.

Las personas de alta auto estima tiene claridad de que lo mas importante en el ser humano es la parte espiritual y sus valores morales; no le dan tanta importancia a los bienes materiales (el vestido, carro, joyas, etc). Saben que es más importante el ser gente buena y correcta, que ser gente con mucho dinero y que no respeta su propia vida ni la de los demás. O sea es más importante el ser que el tener.

Saben escoger su compañero o compañera similar a ellos con buena auto estima; tienen presente que cada minuto que vivimos estamos construyendo el futuro, recuerda siempre que no hay buena ni mala suerte, sino gente inteligente que se prepara y capacita.

La gente con auto estima se comunica bien con los demás, no son violentos, por su auto control, asumen las responsabilidades, aceptan las criticas, saben que son humanos y se pueden equivocar, expresan sus sentimientos, hacen a los demás críticas constructivas, amorosas y no culpan a nadie de sus fracasos.

Son personas amorizadas (aman su trabajo, la naturaleza, al prójimo, su país, su familia y sus amistades). Las persona con buena auto estima tienen muy buena comunicación con Dios.

Las personas con alta autoestima no compran afecto ni compañía, puesto que ellas se valoran muchísimo.

Son personas muy aceptadas por los demás, son sociables, tiene buena vida en pareja y educan muy bien a sus hijos, son personas muy optimistas, alegres, sanas en todo sentido.

¿COMO FUERON EDUCADAS LAS PERSONAS CON ALTA AUTO ESTIMA?

Tuvieron el estímulo y apoyo de sus padres, maestros y del colegio, siempre les daban algunas expresiones como: tu eres capaz, tu puedes, eres muy inteligente, felicitaciones, inténtalo otra vez que tu eres capaz de hacerlo.

NUNCA DIGAS A TUS HIJOS NI A NADIE:

Eres un inútil, incapaz de hacer las cosas, bruto, tonto, estúpido, nunca termina nada, búscate otro colegio, todo lo haces mal.

Si fuiste mal educado y tienes baja auto estima recuerda que si puede cambiar, educa tu mente y tu cuerpo y repite frecuentemente: yo soy capaz, yo soy responsable, no hay nadie igual a mí, soy único, me amo muchísimo, soy inteligente, lo que me propongo lo logro ! gracias Dios mío por darme tanta auto estima y auto control ¡

Visualízate como persona triunfadora y de éxito, recuerda, si tú tienes alta autoestima tú estarás muy bien, al igual que tus hijos, tu familia y todos los que te rodean van a irradiarse de esa auto estima tan alta que tú tienes.

RECUERDA QUE QUIEN TIENE BUENA AUTO ESTIMA TIENE BUENA SALUD POR: EL DEPORTE QUE PRACTICA, LA BUENA ALIMENTACION, LA ALEGRIA QUE CONSERVA, SU POSITIVISMO, SU PAZ INTERIOR, SU AUTO CONTROL, TODO ESTO LO LLEVA A SER MUY SANO FISICA Y MENTALMENTE. ¡QUE HERMOSO SERIA NUESTRO PAIS SI LA MAYORIA DE SUS HABITANTES TUVIERAMOS ALTA AUTOESTIMA.¡

MARIA ESTELA RICAURTE BETANCUR.