

AUTOESTIMA

Pedro Romero

YO me quiero, porque soy una persona. *Ser persona* es lo más importante para mí, y deseo que funcione correctamente, con equilibrio, saludable, y se enriquezca en todos los aspectos.

1. Porque soy persona puedo:

- pensar, razonar y buscar lo que la mejora...
- percibir lo que sucede en mi cuerpo y en mi mente, y orientarlo positivamente...
- distinguir entre lo bueno y lo malo, y elegir lo bueno...
- sentir y admirar la vida, la mía y la de los demás, amar y dejarme amar...
- dar a las personas lo mejor de mí mismo...

Ahora entiendo lo que significa autoestima: valorarme como persona, hombre o mujer, y sentirme muy contento porque YO soy todo eso..., una persona, que puedo hacer mucho por mí mismo, orientar mi vida y también conseguir que mis males me hagan menos daño, hasta conseguir una mejor calidad de vida

2. Sin embargo, **siento que hay algo** en mí que me paraliza y me impide llevar a cabo lo que necesito para realizarme como persona y ser feliz: Experiencias vividas, tensiones emocionales, tristezas, enfermedades físicas o psicológicas, etc.

Todo esto me desespera, me hace creer que no valgo para nada, y hasta siento la tentación de abandonarme, hasta refugiarme en hábitos destructivos...

3. *¡Pues..., no!* No me desespero, no me abandono, porque sé que **mi persona vale más que todas esas cosas** que me paralizan, más que mis malestares por grandes que sean. ¡Quiero salvarme a mí mismo a toda costa, dar lo mejor de mí mismo y preparar un futuro mejor! **¡Sé que puedo!** Mi mente tiene mucho poder para hallar soluciones positivas..

YO puedo dominar lo que me turba, lo que entorpece mi camino en la vida para vivir en paz y libertad. **Puedo recuperar libertad y esperanza.** Los medios están dentro de mí, en la riqueza que poseo como persona,

- para quitar lo que me hace daño, hasta reparar mis errores...
- para buscar lo mejor, preparar un buen futuro para mí y para mi familia...
- incluso para saber tolerar y hasta distraer el sufrimiento, sin rendirme...

¡No, no me voy a rendir! Mientras me ejercito en buscar lo positivo y mejorar, me siento más libre, porque soy yo quien lo está haciendo: *Puedo ver, escuchar, hablar, actuar, encontrar un sentido a mi vida..*

Ah..., también y sobre todo, puedo experimentar que, a pesar de lo que me pueda haber sucedido, **Dios me ama y está de mi parte** en la tarea de mejorar la persona que soy, hombre o mujer, creada por Él y redimida por Jesucristo. Y siento que esto me fortalece, es muy bello, y no quiero perdermelo.

¡Ahora mismo, tomo la decisión de superarme y mejorar mi persona. Quiero disfrutar lo que consiga, por poco que sea!