Autoestima. Limpieza emocional

Autor: Gisela Carmona

[Ver curso online]

mailxmail.com

Presentación del curso

Autoestima. Limpieza emocional, a veces no sabemos cómo tratar con el enfado, la tristeza, la culpa, el miedo y estas emociones se convierten en una carga que no nos deja vivir. Este curso te propone ejercicios prácticos para liberar cada una de tus emociones negativas de forma saludable, ayudándote a crecer a nivel personal y a convertirte en una persona con más conexión interior y más autoestima y consecuentemente mucho más feliz.

Cómo piensas y como te sientes influye negativamente o positivamente en tu Vida: quizás no puedes controlar lo que te pasa, pero siempre puedes controlar como reaccionas a lo que te pasa. Aunque para esto se requiere la actitud y enfoque adecuados. Conoce en este curso las claves para el autoestima y la limpieza emocional. Gisela Carmona es "Hay Teacher" e imparte talleres de transformación personal basados en la autora americana Louise L. Hay.

Visita más cursos como este en mailxmail:
[http://www.mailxmail.com/cursos-bienestar-salud]
[http://www.mailxmail.com/cursos-psicologia]

¡Tu opinión cuenta! Lee todas las opiniones de este curso y déjanos la tuya:
[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/opiniones]

Cursos similares

Cursos	Valoración	Alumnos	Vídeo
Habilidades sociales Habilidades social, mucho se ha hablado sobre las habilidades sociales una de las definiciones es que son un conjunto de comp... [10/03/10]		452	
Alteraciones de conducta en niños. Comportamiento antisocial Estudio sobre las alteraciones de conducta y comportamiento antisocial en niños. Este trabajo, realizado por J. Tomà... [02/04/10]		305	
La creatividad Cuatro artículos de la profesora de psicología Olivia Villoria sobre la noción de creatividad, las cualidades de la persona creativa y algunos ejercicios para desarrollar... [30/12/04]		8.130	
Trastornos generalizados del desarrollo. Neuropsiquiatría Trastornos generalizados del desarrollo es un estudio de psiquiatría, realizado por Anna Bielsa. En él se detallan los trasto... [09/04/10]		75	
Autoayuda. Salud emocional Autoayuda. Salud emocional, tener salud emocional no es una virtud de la cual muchos podamos jactarnos. El manejo, r... [20/10/09]		729	

1. Emociones. Auténtico mal día

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/emociones-autentico-mal-dia]

¿Quién no ha tenido un auténtico mal día? Todo parece oscuro y aburrido, muchas veces sin razón aparente y nosotr@s experimentamos mayor sobrecarga de lo que sería normal si analizáramos las circunstancias de nuestra Vida objetivamente. Quizás acabemos de explotar en un ataque de ira incontrolada o estemos sumidos en un estado de depresión con pequeños brotes autodestructivos. La sensación aplastante es que "ya no podemos más".

En el mejor de los casos nos sentimos sol@s, incomprendid@s, y frustrad@s. En el peor, nos sentimos consumidos por la culpabilidad y un incipiente estado de odio a un@ mism@. En cualquier caso, si queremos recuperar nuestro poder personal necesitamos pasar a la acción y tomar las riendas de nuestra Vida emocional. Igual como de vez en cuando es necesario ordenar nuestros armarios, tirar cosas y recolocar lo que nos queremos quedar un poco mejor, también es necesario hacer de vez en cuando una limpieza emocional a fondo.

Cómo piensas y como te sientes influye negativamente o positivamente en tu Vida: *qui quizás no puedes controlar lo que te pasa, pero siempre puedes controlar como reaccionas a lo que te pasa*. Aunque para esto se requiere la actitud y enfoque adecuados. Tal y como sean tus pensamientos habituales, va a ser tu mar emocional. Si haces por tener pensamientos positivos, generosos, de autoestima y confianza en ti mism@ y de confianza en los demás, lo más probable es que tus días oscuros sean los menos. Si, por el contrario eres una persona que se centra siempre en lo negativo y vas buscando culpables por todo, puede que habitualmente te sientas enfadad@ y deprimid@ y acumules odio contra los demás y contra ti mism@.

La buena noticia es que tú decides si te ahogas en un océano de negatividad o te bañas en un mar de preciosas aguas cristalinas. Las posibilidades son infinitas.

EJERCICIO:

¿Cómo es uno de tus malos días? ¿Estás ahora en un momento gris? Evalúa tu grado malestar actual y mira si puedes identificar las causas. No tengas miedo de reconocerlas. Cada pista es un pequeño tesoro de transformación.

2. Emociones. Malestar emocional

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/emociones-malestar-emocional]

Tu malestar emocional proviene en la mayoría de casos de las disfunciones sufridas en tu infancia. Todos nuestros padres, con la mejor de las intenciones, nos dejaron gravadas algunas creencias y situaciones en que se nos quería o se nos dejaba de querer -según nuestros ojos de niñ@- de acuerdo con cómo actuáramos.

Por ejemplo, digamos que mi manera de expresar el enfado cuando era pequeña era llorar hasta ponerme de color lila. Mi madre reiteradamente me repetía "no llores" para evitar el escándalo público. La agobiaba tanto con mis ataques de histeria, muchas veces sin causa justificada a su entender, que al final se acababa poniendo nerviosa y me gritaba o me pegaba suavemente. La conclusión que saca un niña pequeña de ahí es "enfadarse no está permitido y trae problemas; por lo tanto es malo". Y esto se traduce en dos lecturas posteriores. Una, que yo me convierta en una persona a quién no le gusta enfadarse y reprima o manipule mis enfados tanto como sea posible y dos, que cuando realmente me enfade saque todo mi potencial de niña interior herida y líe las mismas rabietas que cuando era pequeña.

Hasta que no encauce mis enfados de forma correcta, no me sentiré bien con ellos y me sentiré inadecuada cada vez que necesite expresar mi enfado y no sepa cómo. Y esta misma argumentación se aplica a muchas otras situaciones. Todos llevamos un gran bagaje emocional que se ha grabado en nosotros en nuestros primeros años de Vida. Los primeros cinco años el niño es inocente, lleno de confianza y amor emocional, alegre, divertido y dinámico, pero poco a poco va aprendiendo que hay normas.

El código familiar está lleno de creencias y límites; algunas positivas y adecuadas para esa edad, pero muchas negativas, o mal expresadas que limitan el potencial de cada niñ@ haciendo que se convierta en un adulto con muchas heridas internas. Padres y profesores con frases del tipo: "no chilles", "cómetelo todo", "si no haces bien los deberes no te querra, "tú para dibujar no sirves", "tú no eres como tu hermano" etc. van haciendo mella en el potencial original y el niño se desconecta. A los siete u ocho años de edad, el niño decide que no es seguro ser natural y aprende un montón de mecanismos de defensa que le ayudarán a encajar en su ambiente pero que le desconectaran con su mundo emocional auténtico creando muchas barreras y muchos miedos.

Estas barreras sólo podrán romperse, cuando el adulto tome de la mano a ese niño herido y le haga sentir que su esencia, tal como es en realidad, está bien y que ya no necesita amoldarse a las características y normas de nadie.

EJERCICIO: ¿Cómo era la Vida familiar en tu casa? ¿Te sentías querid@ y comprendido? ¿En qué chocabas con tus padres? ¿Qué frases negativas te repetían tus padres sin cesar? ¿Cómo te enfadabas entonces? ¿Podrías nombrar algún hecho(s) o desengaño(s), como el despertar a tu vida adulta? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sientes ahora al respecto?

3. Emociones. Problemas emocionales

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/emociones-problemas-emocionales]

De pequeño te desatendían en tu casa, pasaban de ti porqué estaban demasiado ocupados o tenias demasiados hermanos... es muy probable que hayas atraído un novio que también esté poco pendiente de tus necesidades. Observa cómo te enfadas si, por ejemplo, no escucha lo que le dices y si tiene que ver con cómo te enfadabas cuando eras pequeña.

Tu padre era muy distante, super perfeccionista, nunca llegabas a ser lo bastante bueno para atraer su atención y mucho menos su aprobación... es muy probable que todos tus jefes estén cortados por este mismo patrón y que tu sigas con tu lucha para conseguir que se fijen en ti, te den algún ascenso etc. Observa tus reacciones.

Tu madre después que tu padre la dejara por su secretaría y en una situación tirando a precaria económicamente, quiso mantener el status y las apariencias, gastando más dinero del que tenía e incluso cogiéndote algo de los ahorros de tus primeros trabajos... Ahora tienes una novia quien también gasta en exceso, muchas veces tu dinero, poniéndote de los nervios. Obsérvate, ¿con quién estás enfadado en realidad?

Una amiga tuya te traicionó no invitándote a su fiesta de cumpleaños. Ahora tienes una nueva amiga íntima, pero no se lo cuentas todo por si acaso no es de fiar, aunque sabes que esto no ayuda a la sinceridad en la relación. ¿Qué es lo que se interpone a una relación más plena?

En tu casa todo era escaso cuando eras pequeño y ahora coges ataques de ira irracionales cada vez que tus hij@s te dices que quieren un video juego, que necesitan ropa, que si les das dinero para ir a un concierto. Les dices que todo en esta Vida no puede ser gritando como un loco, pero en realidad, tu si tienes ese dinero y te lo podrías gastar en ellos. ¿Qué es lo que te está pasando por dentro y está activando tu enfado?

La Vida es un espejo y nos perpetúa las mismas situaciones una y otra vez para que aprendamos nuestras lecciones. La buena noticia es que la lección es muy simple y siempre la misma: amor y aceptación incondicional hacia los demás y hacía nosotros. La mala noticia es que no siempre es tan fácil: hace falta centrarnos, conectar con unos sentimientos que a veces no entendemos de nada, hacer mucha limpieza emocional y sobretodo darnos el permiso para aprender y ser conscientes que lo estamos haciendo todo lo mejor que podemos.

EJERCICIO: ¿Se te ocurren algunos ejemplos más de tu vida real? Párate a pensar con quién estás enfadado y/o triste y por qué. ¿Te resuena con las situaciones de tu infancia? ¿Qué es lo que te resistes a aprender?

4. Emociones. Trabajo emocional

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/emociones-trabajo-emocional]

Da igual con lo que estés tratando: una separación, una estafa, un boicot, una muerte injusta. Realmente da igual. Aquí no interesa cuánto daño te han hecho, cuánto estás sufriendo y ni mucho menos quién tiene razón. Aquí interesa que quieres ser más feliz y en eso es en lo que nos vamos a centrar. Si te quieres sentir bien, realizad@ y feliz es imprescindible centrarse en el presente y buscar soluciones de reparación.

En muchos casos, especialmente muertes y traiciones graves, puede que necesites un tiempo de duelo para expresar libremente tus sentimientos de tristeza y rabia. Tú te conoces y sabes tus tiempos mejor que nadie. Sabes que para un plantón de una amiga, puedes permitirte sentirte frustrada media tarde; para la pérdida de un trabajo que te encantaba, puedes tirarte todo un fin de semana encerrada en casa, para un divorcio quizás tendrás que darte todo un año. Sea lo que sea no va a ser el fin del mundo, ni tu fin tampoco. El primer paso es adoptar una posición más objetiva. Cómo si te salieras de la película y la vieras desde fuera. ¿Qué opinarías si en lugar de tu historia, se tratara de la historia de otra persona? Observa tus sentimientos y ponte un plazo para pasar a la acción y empezar tu limpieza emocional. Date un tiempo breve para llorar y compadecerte de ti mism@ si lo necesitas, pero una vez concluido ese margen ponte en marcha inmediatamente.

Revolcarte en la depresión sólo hace aumentar la densidad negativa y hace que te sientas peor, aunque a veces puede que no te des cuenta. Por ejemplo, cuando les cuentas tus desgracias a alguien, te prestan atención y por lo tanto tu niñ@ interior herid@ tiene sus tres minutos de gloria. Esto puede parecer bueno, pero si lo alargas, harás que las personas positivas huyan de ti y sólo encuentres personas que te compadezcan haciendo que cada vez te sientas más impotente. La carga negativa que llevas se acumula y puede llegar a ser tan grande (imagínatela como una mochila llena de piedras que cada día pesan más) que si no la vacías en un ambiente controlado cualquier pequeño malentendido la hará derramarse cual una taza rebosante, muchas veces en el peor momento para ti, como con tu suegra, en una reunión de trabajo etc, y muchas veces de forma violenta como si realmente estuvieras tirando pedradas con las cargas de tu mochila, haciendo que te sientas culpable por el malestar que has causado a otros y creando un círculo vicioso que hará sentirte cada vez peor. Si, por el contrario, quieres salirte del lío, y volverte a sentir bien, tu simple intención, atraerá los recursos y situaciones que necesitas y con un par de ejercicios fáciles recuperarás enseguida tu paz interior.

El problema da lo mismo, incluso si has actuado deshonestamente o has causado algún daño a propósito puedes arreglarlo; si es una situación de vacío irreversible puedes encontrar otras cosas que le den sentido a tu Vida; si luchas con patrones de conducta muy reiterativa y no sabes qué hacer con ellos puedes buscar ayuda y solucionarlos. No tienes por qué hacerlo todo tu sol@. Pero sea lo que sea, nadie puede decidir por ti y mucho menos hacer tu limpieza por ti y tú no te vas a sentir bien hasta que actúes con coherencia interna.

EJERCICIO: ¿Prefieres ser feliz o tener razón? ¿Estás dispuesto a dejar marchar el pasado? ¿Estás dispuesto a entender que todo es un aprendizaje y que todo el mundo actúa lo mejor que puede con la información que tiene? ¿Puedes

comprometerte a un espacio de trabajo personal diario durante algún tiempo? Escoge cuánto rato y con que frecuencia te vas a dedicar a tu limpieza emocional y actúa según tu plan de acción a partir de ahora.

5. Emociones. Enfado: Rabia hacia fuera, depresión hacia dentro

[http://www.mailxmail.com/...utoestima-emociones/emociones-enfado-rabia-fuera-depresion-dentro

El enfado es quizás la emoción más peligrosa porque puede tener efectos muy destructivos. Puede que seas un/a drama queen y llores y/o grites a todo el mundo, puede que seas del tipo frío y te pases días sin hablar con alguien por lo que te ha hecho. Puede que no te atrevas a expresar tu enfado nunca porque comprobaste una vez te acaba trayendo consecuencias todavía más negativas.

Si perpetúas tus enfados y no los expresas debidamente irán ganando proporciones mayores y finalmente se convertirán en resentimiento. El exceso de enfado acumulado te llama la atención de que necesita ser liberado utilizando tu cuerpo. Primero te causará migrañas y malestares simples; si no les haces caso, se empezará a comer tejidos y puede incluso desembocar en un cáncer en situaciones extremas. Si no expresas tu enfado de forma reiterada y, por el contrario, te lo tragas y lo vuelcas hacia dentro, se convertirá en una depresión existencial sin motivo aparente y puede que también se manifieste en tu cuerpo en las partes que tienen que ver con la expresión como por ejemplo la garganta. La intensidad también puede ir en aumento (desde una simple afonía hasta un cáncer de laringe) y consecuentemente no abordar tus emociones tan pronto las sientes es poner tu bienestar físico en peligro. Es importante que expreses como te sientes y tus necesidades en todo momento.

Ahora bien, es importante que aprendas a hacerlo de una manera respetuosa contigo mism@ y con los demás. Si trabajas tu autoestima, aprenderás a entender a tu cuerpo, a hablar por ti y a decir las cosas en su justo momento con firmeza pero con tono amable. Si todavía no es el caso y el desastre ya está causado y no te ves con ánimo de hablar con la persona implicada en un tono adulto y de respeto, mejor no lo hagas. Hay otras técnicas que funcionarán para ti y te garantizan la cordialidad en la relación.

EJERCICIO: LA CARTA DE RABIA

Puedes escribir una carta de rabia expresándole a la persona con quién estás enfadada como te sientes. Dile de todo, en el tono en que te apetece decírselo (puedes utilizar calificativos despectivos si te apetece, ya que esta información no le llegará). Date al menos veinte minutos para escribir sin parar. Luego lee esa carta frente a un espejo o un amigo que quiera ayudarte. Habla como si realmente tuvieras delante la persona con quién estás enfadado y dile todo lo que necesitas sacar. Y si te apetece llorar o gritar, hazlo. Cuando termines, destruye la carta. Deja pasar unos días y escribe otra carta. Puede que el tono sea ya más suave, o no. Exprésate, deja que tu enfado salga, y no dejes tampoco de comunicarle a esa persona como te sientes a causa de su comportamiento.

Quizás dentro de un tiempo puedas plantearte escribir una carta de perdón, pero haz siempre lo que sientas y guárdalo para ti. No compartas nada de esto con la persona implicada, aunque estate abiert@, porqué puede que notes cierta mejora en la relación, si todavía mantienes el contacto. O que la Vida te regale una oportunidad de dialogo por sorpresa con esa persona para que puedas sanar la relación.. Escribe tantas cartas como sea necesario, dejando días de por medio hasta que sientas que la hostilidad que sentías hacia esa persona ha disminuido y puedes plantearte una relación diferente.

Puedes hacer también este ejercicio con personas que ya han fallecido. No te plantees si tiene sentido o no, te dará equilibrio a nivel energético que de momento es lo único que necesitas. Si, mientras escribes cartas, descubres que estás enfadad@ con otras personas y que tu enfado actual sólo es un reflejo de esa situación, dedica también algunas cartas a esas personas. Deja que surja todo tu dolor, es como una masa energética acumulada en tu cuerpo y necesitas hacer espacio para emociones nuevas y más positivas.

6. Emociones. Ejercicios para trabajar con el enfado

[http://www.mailxmail.com/...curso-autoestima-emociones/emociones-ejercicios-trabajar-enfado]

HABLAR EN EL ESPEJO. Otro ejercicio que puedes hacer es hablar con la persona con quien estás enfadada delante de un espejo. Mejor siéntate y cógete una caja de pañuelos. Oblígate a darte mínimo media hora para evitar la tentación de salir corriendo. Date la paciencia de expresar tus sentimientos y escuchar, en tu imaginación, que te responde esa persona. Juega con el diálogo hasta que consigas que esa persona te diga lo que necesitas oír y tú te sientas en paz. Y a partir de ahí libérala de tu vida, dile que la perdonas, si así lo sientes, y que ahora podréis construir una relación diferente.

EL TEATRO. Puede que creas que si no le haces pagar a quién te ha hecho daño, nunca podrás perdonarlo. Si es así, date un tiempo para hacer este ejercicio. Coloca a la persona con quien estás enfadada en el escenario de un teatro y siéntate de espectador. Haz que le pasen todas las cosas malas que tú quieras. Inflígele el castigo que tú creas conveniente en tu imaginación. Haz si quieres, que esa persona te pida perdón y te explique sus razones para haber actuado haciéndote daño. Cuando sientas que toda tu rabia y necesidad de castigo ya no son tan intensas, visualiza a esa misma persona disfrutando de cosas buenas. Imagínatela disfrutando de una vida maravillosa. Pon en su Vida todo lo mejor. Luego separa el escenario en dos, y colócate tú también en él y crea también para ti la Vida maravillosa que quieres tener y obsérvalas a la vez. Date cuenta que todos somos iguales y sólo queremos sentirnos bien y que a veces todos nos equivocamos. Cuanto sientas que se ha despertado en ti una sensación de comprensión y te sientas tranquil@ interiormente, abandona el teatro de tu imaginación.

DESCARGA FÍSICA. Muchas veces necesitarás buscar una manera física de expresar tu enfado. Puedes hacerlo golpeando cojines, corriendo a velocidad límite, bailando encima de tu cama, machacándote en una clase de aerobic, haciendo limpieza general etc. Date un tiempo límite para sacar a nivel físico toda la rabia que llevas dentro y busca una manera que te resulte agradable y no sea peligrosa ni para ti ni para los demás. Esto crea espacio para emociones nuevas y es un acto simbólico que indica que ya estás preparad@ para cosas diferentes. Muchas veces te darás cuenta que no llegas ni a aguantar el límite que te has marcado y toda la rabia que tenias era más sufrimiento (que es igual a ficción mental de dolor auto-fabricado) que sentimientos reales. Puedes utilizar estos ejercicios tantas veces como necesites para hacer limpieza emocional. Si sientes que llevas una carga muy pesada, recuerda que a veces pedir ayuda es lo que demuestra que uno es más fuerte. Encontrarás mil talleres, y terapias individuales donde trabajar con estos sentimientos de forma profesional y sacando el mayor partido al aprendizaje. En cualquier caso, un proceso de enfado y rabia nunca queda concluido si no hay un acto de PERDÓN.

7. Perdón

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/perdon]

Perdonar no significa aceptar que un comportamiento fue el adecuado, ni ignorar un daño que ya está hecho. Perdonar significa reconocer que cada persona hace lo mejor que puede en cada momento con la información y herramientas que tiene en ese momento. Es un camino para liberar esa actuación, a la otra persona, y a nosotros mism@s. Liberar el pasado, es el único camino para volver al presente y poder disfrutarlo.

Es humano equivocarse y es de consciencia elevada reconocer que es así y perdonar. Quizás no sea fácil y nos costará un tiempo y unos ejercicios. Lo que es realmente importante es la disposición a perdonar. Perdonar no deja de ser una decisión egoísta. Si nos cuesta encontrar motivos más espirituales, podemos decidirnos a perdonar porque nos reconectará con nuestra esencia, nos ayudará a recobrar nuestra alegría, serenará nuestra mente etc. Es la puerta de nuestra liberación emocional.

EJERCCIO DEL PERDON. Haz una lista de todas las personas con quienes estás enfadad@ y enumera todo lo que han hecho. Puedes incluirte también a ti y a todas tus actuaciones que consideres poco dignas. Este ejercicio es un revulsivo totalmente liberador. Cuando tengas tu lista, créate un espacio de total intimidad donde no puedan molestarte y ponte una música suave que te inspire. Pon un reloj con alarma y date un tiempo de cinco minutos.

Cierra los ojos, respira profundamente y durante ese tiempo enumera tu lista (aunque de memoria) diciendo por ejemplo: "perdono a mi padre, por no estar cuando le necesitaba",""perdono a mi hermano por competir siempre conmigo y hacerme sentir inferior", "me perdono a mi por no haber estado a la altura y haber perdido mi trabajo" etc. Por cada frase que digas, imagínate que la Vida está contigo y te responde: "Gracias, yo te libero". Si alguien quiere hacer este ejercicio contigo, os podéis coger de las manos y que la otra persona sea la Vida y vaya repitiendo en voz alta la frase cada vez que tu enumeres un hecho de tu lista. No pares de decir cosas mientras no pare el reloj. Permítete llorar si te apetece. Cuando acabes, deja la música puesta y date unos minutos para sentir el júbilo del perdón. ¿Te sientes más ligero? ¿Más feliz? ¿Igual como antes? Deja que surja lo que sea y anota tus impresiones, si te apetece. Puedes repetir este ejercicio de vez en cuando. Verás que a veces te sorprenden tus propias respuestas y en tu lista habías escrito unas cosas y luego con los ojos cerrados tu corazón suelta otras de las que quizás ni te acordabas pero siguen gravadas a nivel inconsciente. ¿Interesante, no?

8. Miedo

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/miedo]

Otra de las emociones que nos puede dar muchos problemas es el miedo. El miedo sólo tiene sentido como un mecanismo corporal de defensa que dispara la adrenalina en situaciones de peligro inminente como si por ejemplo te está persiguiendo un tigre. Todo el otro miedo es irracional, creado a petición propia por nuestra mente.

El miedo mental es una excusa que da permiso a nuestra mente para hacer lo que quiera y llevar ella el control de nuestra Vida. La mente es a veces como un caballo desbocado que necesita un jinete, tú, para ponerle disciplina y poderla utilizar de maneras útiles. El miedo nos bloquea o paraliza haciendo que posterguemos decisiones que son buenas para nuestro crecimiento personal, profesional y/o interior con una excusa que nos parece razonable o justificable. Vamos a poner un ejemplo. En tu actual trabajo tu jefe hace un comentario de algo que has hecho supuestamente mal y tú enseguida piensas que te van a despedir y fantaseas con ello tanto como puedes, comentándoselo a medio departamento. Aquí tu miedo puede tener un sentido práctico, quizás te está avisando de que puedes actuar con más atención y ese es lo que necesitas integrar.

Todo lo siguiente, que es sufrimiento mental auto-impuesto, tiene que ver con tu baja autoestima que hace que te lo tomes todo como personal y enseguida veas tus capacidades comprometidas. Ni por un momento se te pasa por la cabeza que quizás tu jefe simplemente haya tenido un mal día o te paras a ver lo bueno de la situación. En el peor de los casos si perdieras el trabajo podrías encontrar otro ¿no? Pero esto supone de entrada un nuevo esfuerzo, adentrarse en lo desconocido, y peor aun una nueva oportunidad de rechazo si intentas algo que no te sale. Aquí tu miedo te paraliza de nuevo y fíjate que es a través de la mente. Escúchate. Seguro que salen frases del tipo: "No lo vas a conseguir". "¿Y qué va a decir tu padre cuando sepa que has perdido el trabajo y ahora quieres trabajar de esto?", "Si no tienes nada de formación para esto" etc. Todo el mundo tiene miedo. Desengáñate. Tu miedo no es especial y peor que el del resto de personas. Hay gente que parece absolutamente capaz, relajada e incluso luminosa, pero también tiene miedo cuando afronta sus retos. Acuérdate: "todos somos humanos".

Lo que les hace diferentes es que ell@s evalúan cada situación lo justo, cogen a su miedo de la mano y se lanzan a perseguir sus sueños. La manera que el miedo de hacer algo desaparece más rápido es haciendo dicha cosa. Qué hace mil años que no conduces y no sabes si te acordarás de cómo van los pedales, cógete el coche y date una vuelta. Que has trabajado veinte años de lo mism@ y ahora estás en paro y te aterra la primera entrevista, prográmate una ya. Qué te sientes sol@ y te da un miedo terrible que te rechacen, coge el teléfono e invita a alguien a hacer algo. Puede que el resultado de tu acción cumpla tus expectativas, puede que no, pero en cualquier caso ganarás un buen aprendizaje y tu autoestima se fortalecerá. Y siempre puedes intentarlo tantas veces como necesites hasta que consigas el resultado que tú esperabas. Si Edison se hubiera rendido en sus trescientos intentos fallidos de hacer una bombilla, ahora no disfrutaríamos tan cómodamente de luz eléctrica. Vale la pena el intento. Lo importante no es el resultado, si no que tú te has atrevido a apostar por tu sueño. Oportunidades hay muchas y sólo tiene derecho a sentirse fracasado el que nunca intentó nada. Dicen que el temor es el

contrario del amor. Si tienes suficiente amor, confianza y entusiasmo dentro de ti, no habrá miedo que se te resista.

EJERCICIO: ¿ Que te da miedo? ¿Tienes miedos paralizantes que están claramente impidiendo que hagas cosas que te beneficiarían? ¿Te atreves a echarlos al fuego? Organiza una pequeña hoguera en un recipiente de metal en un sitio seguro y lanza cada uno de tus miedos al fuego. Puedes repetir la frase: "Me libero de mi miedo a volar" "me libero de mi miedo a que me rechacen" etc. Este ejercicio se puede montar como un ritual, con amigos, música de tambores etc etc.

9. Tristeza

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/tristeza]

La tristeza es un mecanismo liberador del cuerpo que tiene una función de limpieza. La tristeza auténtica se expresa con llanto físico y normalmente este llanto es tirando a muy sentido y dura un espacio breve de tiempo. En este tipo de llanto se puede observar una descarga física como suspiros, gemidos o la sensación que soltamos algo. Cuando ya no lloramos así, quiere decir que ya hemos liberado lo que necesitamos liberar y estamos experimentando un llanto provocado por el sufrimiento mental.

Por ejemplo: alguien querido a nosotros se muere en un accidente. La primera tarde lloramos desconsoladamente, nuestro cuerpo está haciendo limpieza física. Durante los días siguientes lloramos algunos ratos así: nuestro cuerpo sigue con la limpieza, pero otros experimentamos un llanto más controlado. Si nos fijamos en qué estamos pensando, seguramente nuestra mente está pensando lo mucho que echaremos de menos a esa persona, que vamos a hacer ahora etc. etc. Si este desconsuelo mental dura mucho tiempo, más allá de una semana, un mes e incluso un año nos va a mantener estancados en la no acción. Nos daremos cuenta porqué irá acompañado de comportamientos poco saludables: no comer, no querer salir, no preocuparnos por los sentimientos de nadie más etc. etc.

Mirar para adelante no quiere decir que ignoremos lo que ha pasado ni que no expresemos nuestros sentimientos. Simplemente quiere decir que aceptamos lo que ha pasado y aceptamos nuestros sentimientos al respecto pero a partir de ahí seguimos con nuestra Vida de formas positivas que ayuden a todos y que a poco a poco haremos por ir recobrando nuestra alegría y bienestar natural. Si la tristeza no tiene una causa clara como una muerte, separación, enfermedad etc. y es más bien del tipo existencial, tiene que ver con nuestro niñ@ interior y la expresión de nuestra creatividad. Nuestra creatividad se expresa a través de nuestro niñ@ interior, esa parte de nosotr@s más vulnerable, inocente, mágica, qué tiene todo un potencial de juegos e ideas. Si, por ejemplo, vivimos una vida gris con un trabajo en una oficina y no hacemos nada de lo que nos gusta cómo pintar, rodearnos de la naturaleza, jugar con animales, bailar etc., nuestro niñ@ interior nos lo mostrará para que pongamos remedio a la situación.

EJERCICIO: ¿Qué cosas conectan con tu alegría personal? Haz una lista de veinte cosas, acciones o juegos que te gustaban cuando eras pequeñ@. Señala aquell@s que todavía puedas realizar y prueba algunos, a poder ser en compañía de tus hij@s o otros niños pequeños. ¿Qué has experimentado? ¿Cómo te has sentido?

10. El autosabotaje del niñ@ interior

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/autosabotaje-nin-interior]

Si no haces ninguna actividad para conectar con tu esencia más auténtica: jugar, reír, divertirte etc. y especialmente si no las haces porque tu mente te está diciendo que estás tonterías no son para ti, tu niñ@ interior caerá enfermo y tú te convertirás en una persona apagada y gris.

Tu niño interior tiene sus mecanismos para llamarte la atención, pero escuchar depende exclusivamente de ti. La primera manera de hablarte es a través de tu cuerpo. ¿Vas a trabajar y te arde el estomago?, ¿Quedas con unos amigos muy aburridos y te sientes mareado? Tu niñ@ interior te está avisando de que no te apetece estar ahí y te invita a que hagas algo al respecto. Si no le haces caso, intentará la técnica del auto-sabotaje. Por ejemplo te has apuntado a un gimnasio por qué crees que es importante para ti y tu apariencia física, pero tu niñ@ interior preferiría que pasaras ese rato en casa descansando y disfrutando de tu familia. Curiosamente en tus tres primeros días de gimnasio no consigues llegar. El primero tu jefe te entretiene, el segundo quedas atrapado en un atasco y el tercero directamente no puedes arrancar tu coche que tiene una avería en el motor. La sutileza irá disminuyendo y cada vez la señal será más clara hasta que lo pilles y te des por enterad@. Tu niñ@ interior actuará a través de ti de las mismas formas que tu utilizabas cuando eras pequeñ@ para llamar la atención de tus padres. Se irritará por cualquier cosa, hará que se originen peleas sin motivo y que pierdas el control, se estará días sin hablar con alguien etc. No lo hace a próposito, es el único mecanismo que tiene para defenderse y ayudarte a recuperar el equilibrio. Metafóricamente es como si tuvieras a un niñ@ pequeñ@ encerrado en una habitación y es tu responsabilidad encauzar su energía para que no se sienta sól@. Si haces por quererla y mimarla, esa parte de ti te dará las claves para tu bienestar total: ideas mágicas para que todo en tu vida sea un éxito y consigas todo lo que necesitas, a nivel personal, familiar y profesional. EJERCICIOS. Hay muchísima información de ejercicios para hacer con el niñ@ interior, pero la idea básica es hacer como si lo adoptarás. Imagínate que te adoptas a ti mismo cuando tenías unos siete u ocho años y a partir de aquí, la felicidad de ese niñ@ depende de ti y necesitáis establecer una relación de comprensión y confianza mutua. Tu objetivo es convertirte en el padre más amoroso que puedas ser. Le hablas, haces cosas que le gustan, le creas un lugar seguro para cuando no puedas estar por él etc. Puedes mantener diálogos utilizando las dos manos: con la que escribes normalmente le preguntas, con la que no escribes normalmente dejas que te responda. Cinco minutos al día de esta comunicación serán suficientes para que recuperes todo tu brillo interior y los beneficios colaterales te sorprenderán muy gratamente. Si no sabes por dónde empezar, hay muchos talleres vivenciales donde puedes reactivar esta conexión de una forma muy entrañable. Tú y tu niñ@ interior os merecéis un reencuentro poderoso.

11. Emociones. Culpa

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/emociones-culpa]

Otra emoción autodestructiva es la culpa. La culpa tiene muchísimo que ver con tu nivel de exigencia personal y lo crític@s que eran en tu hogar de infancia. Ponerse retos como técnica de superación está bien, pero si tus expectativas son irracionales o se contradicen con tu naturaleza innata serán la causa de una insatisfacción continuada, cada vez que no cumplas tus expectativas.

La culpa normalmente busca castigo (hiciste algo mal y tu mente justiciera cree que debes pagar por ello) y si no la liberas, te lo hará notar a través de enfermedades que serán un auténtico auto-castigo de dolor tipo la artritis, la artrosis, el dolor de huesos etc. Es importante saber que el objetivo de la vida es ser feliz y aprender a amar. A partir de aquí cada uno se pone sus normas de auto-exigencia y sus "deberías": "debería ser ordenada", "debería dejar de fumar", debería estudiar derecho", "debería ser mejor madre" etc. Algunos son tuyos, otros no. Corresponden a las expectativas de otras personas sobre ti, tú simplemente les has dado poder para que te afecten y te sientas inadecuad@ si no los conviertes en realidad. Pero todavía estás a tiempo de elegir. Escoge solamente "deberías" que te hagan sentir bien y mejor aún, substitúyelos por "podría": "si quisiera podría ser ordenada", "si quisiera podría estudiar derecho" etc. Para ver si eres demasiado duro contigo mism@, haz el siguiente experimento. Imagínate que tu hij@ o pareja te fallan en algo. ¿Cuál sería tu reacción? Aunque inicialmente te enfadarías y lo expresarías es muy probable que los perdonaras rápido porque los quieres. Ahora imagínate que tú haces lo mism@ y te fallas a ti o peor aún a una persona a la que quieres. ¿Cómo reaccionas? Probablemente tu bronca hacia ti mism@ tendrá unas proporciones algo mayores. Para saber si te estás tratando como te mereces, aplícate la misma medida que le aplicas a la persona que más quieres en este mundo. Esa persona deberías ser tú, pero si no lo eres intenta al menos acercarte a la medida que puedas tener por otra persona. Tú también te lo mereces. Y tú también lo haces todo lo mejor que puedes. La culpa no ayuda a nadie. Nada que sea sentirse mal ayuda nunca a nadie. Si realmente has hecho algo que consideras muy malo, arréglalo si se puede y luego libéralo y perdónate. La culpa reiterada se convierte en odio a un@ mism@ y si pierdes tu conexión interior todo se estanca en tu vida. El amor mueve el mundo; si no hay amor nada se mueve en tu Vida.. EJERCICIO. Haz una lista de todas las peores cosas que has hecho. Anota también tus adiciones y los comportamientos que ahora no encuentras para nada justificables. No vayas rápido, ponte música y deja que vayan saliendo. Cuando acabes observa tu lista. Si alguna cosa todavía se puede reparar, arréglala. Si no se puede, mira si la puedes equilibrar en otra situación parecida aunque sea ayudando a otras personas en la misma situación. Si no encuentras ninguna manera, prométete que actuarás diferente la próxima que vez que la vida te presente una oportunidad parecida. Reconoce que lo hiciste todo tan bien como pudiste con la consciencia que tenías entonces y perdónate. Cuando acabes el análisis rompe la lista y olvídate de todas esas acciones. Comprométete contigo mism@ a que a partir de ahora vas a actuar de forma más consciente y ponlo por escrito en una carta a ti mism@. Llévala contigo encima a todas partes, para si te surgen dudas la tengas a mano. Recuerda que la coherencia interna es lo que le da la felicidad a tu espíritu.

12. Emociones. Técnicas preventivas

[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/emociones-tecnicas-preventivas]

Las personas muy ordenadas tienen una técnica que es que cuanto menos se ensucia, menos se tiene que limpiar luego. Esto aplica igual a las cargas emocionales. Hábitos preventivos de autoestima, pensamiento positivo y amor incondicional hacia un@ mism@, los demás, y la Vida, te convertirán en una persona con muchas más herramientas para afrontar los retos diarios y consecuentemente con muchos menos problemas y estallidos emocionales.

Lo primero es convertirte en tú propia "cheer leader". Cógete tu vida como tu propio proyecto personal y no pares hasta que sea tan maravillosa como puede ser. Anímate a ir a por tus sueños (puedes y hay técnicas muy sencillas, aunque esto seria tema para otro curso) y a ofrecer al mundo todas tus mejores cualidades. Si te parecía que tu Vida no tenía sentido y era gris, que mejor que ayudar e inspirar a otras personas. Una Vida así llena a cualquiera de felicidad y traerá muchas cosas buenas a tu plano de existencia. A partir de ahí, no dejes que nadie decida por ti. Tú pones el qué y los cómos. Trabaja en lo que te guste, lleva el estilo de vida que va contigo y trata a los demás como te gusta que te traten a ti. Mantén un diálogo interior y exterior positivo, abstente de chismes, críticas y desgracias y céntrate en disfrutar y ser feliz, enfocándote siempre en el momento presente. Trata al miedo y la duda como amig@s que te ayudan a crecer y no sufras por los resultados tangibles y mucho menos por lo qué van a decir los demás, si vas a tener su aprobación o te van a rechazar. En el momento en que actúes con coherencia interna según tu propia sabiduría interior, serás la típica persona que tiene algo especial y a quien todo el mundo aprecia. Claro que de vez en cuando todavía te encontrarás a quién no le caes bien, pero te va a dar igual, porqué tendrás la única aprobación que necesitas que es la tuya. Aprende a poner límites saludables. Haz sólo lo que te apetezca y comunica tus sentimientos de forma adulta.

Date cuenta que las experiencias son simples aprendizajes y no tienen tanta importancia como les solemos dar. Seguirán habiendo cosas que no te saldrán como esperabas y seguirás teniendo problemas, pero lo importante es que los afrontarás de forma diferente y sacarás cosas buenas de cada situación. Proclama una amnistía internacional y estate preparado para perdonar y sobre todo perdonarte a cada malentendido que surja. Date permiso para aprender y descubrir tus propios tesoros interiores y la gran riqueza de tu mundo emocional. Y recuerda que no tienes por qué hacerlo todo sól@. En el mundo hay miles de personas y grupos haciendo el mism@ trabajo. Date la oportunidad de abrirte a explorar nuevos horizontes y disfrutar.

EJERCICIO Escríbete una carta de apoyo a ti mism@, dándote las gracias por el trabajo que has hecho siguiendo este curso y en la vida en general. Reconócete todos tus méritos, resalta todas tus cualidades positivas. Reconoce todo el potencial que hay en ti y todo lo que puedes ofrecer al mundo. Dite que estás ahí para ti, que vas a ser su primer punto de apoyo y vas a tomar las riendas de tu mundo interior y en consecuencia de tu mundo exterior y que no vas a parar hasta que seas del todo feliz. Te lo mereces y sabes que puedes hacerlo. Y a partir de aquí, haz como si ya fueras la persona que quieres ser. Actúa como tu nuevo yo en toda ocasión que se presente, y, super importante, no olvides de sonreírte en cada espejo con que te cruces.

Para obtener una visión más amplia de qué pueden aportarte los trabajos de autoestima puedes consultar nuestro blog: www.dreamsmataro.blogspot.com o contactar a través del mail dreamsmataro@gmail.com

Visita más cursos como este en mailxmail:
[http://www.mailxmail.com/cursos-bienestar-salud]
[http://www.mailxmail.com/cursos-psicologia]

¡Tu opinión cuenta! Lee todas las opiniones de este curso y déjanos la tuya:
[http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-emociones/opiniones]

Cursos similares

Cursos	Valoración	Alumnos	Vídeo
Autoayuda. Salud emocional Autoayuda. Salud emocional, tener salud emocional no es una virtud de la cual muchos podamos jactarnos. El manejo, r... [20/10/09]		729	
Habilidades sociales Habilidades social, mucho se ha hablado sobre las habilidades sociales una de las definiciones es que son un conjunto de comp... [10/03/10]		452	
Inteligencia emocional a través de la literatura La inteligencia emocional y la superación personal se miran desde una perspectiva de la literatura en este curso, que pretende ofrecer al alumno la posib... [11/05/09]		697	
Maltrato infantil. Identificar y prevenir Maltrato infantil, uno de los males más terribles en la sociedad. Vamos a definir y a ver el ciclo del maltrato a los niños. Detallaremos los tipos de ma... [28/11/08]		3.090	
La creatividad Cuatro artículos de la profesora de psicología Olivia Villoria sobre la noción de creatividad, las cualidades de la persona creativa y algunos ejercicios para desarrollar... [30/12/04]		8.130	