

• Diez claves que funcionan

¡AUTOESTÍMATE!

¿Confías en ti misma? Si no es así, puede que atraveses una crisis de autoestima.

¿Sabes que la falta de confianza en ti misma puede condicionar tu día a día? Así se desprende del estudio Mide tu confianza realizado por Tampax y el psiquiatra Enrique Rojas entre mujeres jóvenes de entre 15 y 25 años. Hemos preguntado a este experto y nos ha dado este pequeño pero gran decálogo para que confíes más en ti.
¡Toma nota!

1. Analiza lo que tienes y no lo que te falta. Empieza por poner en una balanza todo lo positivo y lo negativo que te pasa. Piensa que tiene que inclinarse hacia el lado positivo dibujando una gráfica ascendente en la que las ganancias compense a las pérdidas.

2. Acepta tus limitaciones, fallos y errores. Piensa que siempre estás a tiempo de cambiar y que, con esfuerzo, puedes corregir y modificar todo aquello que no ha ido bien hasta ahora.

3. ¡Quiérete más! Asume tu aspecto físico y acepta tu cara (porque es el espejo del alma) y el cuerpo en su conjunto. Sácate más partido y explota tu lado más femenino. Recuerda que tú eres única y si lo descubres, los demás también lo percibirán así.

4. No permitas que la pereza se imponga. Procura no dejar tus diferentes proyectos a medias, ni permitas que la pereza se imponga a tu voluntad. Intenta sacar lo bueno y aprender de experiencias pasadas y

expresate sin miedo para sentirte mejor.

5. ¡Relaciónate! Tu familia, tu pareja y tus amigos, son claves para aumentar tu autoestima. Ponte en el lugar del otro (sin pensar siempre en ti misma) y comunícate con los demás.

6. Descubre algo nuevo cada día. Reflexiona sobre todo lo que aprendes a cada minuto y sobre todo, disfruta de los pequeños placeres que te mereces.

7. Disfruta de tu trabajo. Es una de las máximas de los triunfadores y no te tomes todo como algo personal sino como medio para encontrar tu realización personal.

8. ¡Pon a prueba tu autoestima! Según Enrique Rojas, basándote en cuatro pilares: madurez, amor, trabajo y cultura. No te obsesiones con cada uno de ellos y procura

desarrollar los cuatro poco a poco y sin tensiones.

9. No te compares... Es un error que sólo disminuirá tu autoestima. Para evitarlo, en lugar de apenarte por lo bueno de los demás, tómalos como ejemplo e imítalos conservando siempre tu personalidad.

10. No seas crítica contigo misma ni con los demás. Recuerda que siempre puedes hacer algo positivo por alguien. Incluso la cosa más insignificante para ti, puede significar algo maravilloso para quien menos te imaginas.

