

PREGÚNTALE A MÓNICA



Por
Mónica Bulnes de Lara

LA AUTOESTIMA EN MI VIDA DIARIA

A pesar de que nuestros padres hayan realizado un excelente trabajo al formarnos como adultos responsables e íntegros, ninguno de nosotros se libra de tener defectos, manías e inseguridades. Es parte de la naturaleza humana y es una realidad que no podemos evadir.

Sin embargo, **si quieres alcanzar un objetivo** (¡como hacer tus sueños realidad!), no puedes darte el lujo de “distraerte” con estos obstáculos. Por supuesto que tienes que saber cuáles son tus defectos y puntos débiles, para prevenir equivocaciones y planear estrategias de acción, pero los secretos son dos:

1. **Hacer lo que tienes que hacer**, aunque te dé miedo, nerviosismo, inseguridad.
2. **Dar la apariencia de que NO tienes miedo, nerviosismo o inseguridad.**

Hasta las **personas más exitosas tienen temores** que llevan consigo toda la vida. Lo que los distingue no es que logren deshacerse de ellos por completo, sino que **aprenden a dominarlos**, de tal manera que, aunque sigan haciéndose presentes en los momentos menos esperados, saben qué hacer para obtener resultados positivos, a pesar de todo.

Se dice que estas personas, **los triunfadores, tienen una fuerte autoestima***. Pero al conversar con ellos o conocer parte de su historia, descubrimos que en ningún momento, en su diario vivir, se detienen para verse en el espejo y repetirse que se aman, que son inteligentes o que son capaces. **Su autoestima se refleja en la ACCIÓN.** Hacen cosas que los hacen sentir bien. Realizan acciones que los satisfacen y los llevan



Para alcanzar un objetivo, no puedes “distraerte”. Las personas exitosas también tienen temores, pero aprenden a dominarlos.

a sentirse orgullosos. En otras palabras, hacen para sentirse bien. No al revés.

Generalmente, lo que pensamos es: “Tengo una muy baja autoestima, por lo que no he logrado muchas cosas en mi vida. Una vez que pueda subir el nivel de mi autoestima, las cosas estarán mejor”. Y, sin tener muy claro de cómo lograr sentirnos mejor con nosotros mismos, los años pasan y sentimos que realizar nuestros sueños se nos está escapando de las manos.

Así que ¡ya no esperes más! A partir del día de hoy, empieza a actuar “como si” te sintieras seguro de ti mismo. Imita a las personas a tu alrededor que son ejemplo de estas conductas. Frente a los demás, muéstrate seguro, positivo, firme. Poco a poco los sentimientos seguirán a la

conducta. Al paso del tiempo, sentirás que ya no actúas “como si” fueras alguien con alta autoestima, sino que eres una persona que la tiene.

No desistas. Tendrás días en que verdaderamente sientas un gran progreso y las cosas funcionan bien, pero como siempre en la vida, habrá otros en los que sentirás que vuelves a sentirte como antes: inseguro y temeroso. A base de practicar esta nueva perspectiva, lograrás que el hábito se establezca y tus acciones sean las que testifiquen que ya no eres el mismo de antes, y que te encuentras en el camino de alcanzar tus más altas metas.

*Autoestima: Término utilizado en psicología para evaluar el concepto que tenemos de nosotros mismos y que se refleja en nuestro comportamiento.

Puedes leer los artículos de Mónica también en Online, sólo debes ingresar a la página de Socios en www.oriflame.com.cl