

10 TIPS PARA QUERERNOS SANAMENTE

1	<p>ACEPTACIÓN LA ACEPTACIÓN ES EL PRIMER PASO PARA LA AUTO-CURACIÓN (INTERIOR). Aceptemos como realmente somos con nuestras debilidades y con nuestras fortalezas, pero tengamos presente que NO somos nuestras debilidades. La aceptación de nuestras debilidades nos llevará a un segundo plano, enfocarnos en lo que de verdad nos hará florecer más robustos y más fuertes, dándole forma a nuestras virtudes y permitiéndonos florecer con más brillo ante ellas. Ejercicio para aceptarte tal como eres: Permítete fluir como de verdad sientes sin pensar en nadie más que no seas TÚ, te lo debes. Escúchate, habla contigo, protege tus palabras y mímate en cada gesto o palabra que decidas decirte.</p>
2	<p>NO ERES TUS MIEDOS NI TUS INSEGURIDADES Esto son emociones, pero déjame decirte que tú tienes el poder de controlar tus emociones y cómo respondes ante ellas. Aunque no sepas ahora, siempre puedes aprender a controlar lo que te empuja a una versión menos favorable contigo mismx, para empezar a sentirte bien desde dentro. Ejercicios para controlar tus miedos e inseguridades: Enfrentate al miedo, mírale a la cara aunque tengas miedo hazlo con miedo. El miedo como tal no existe sólo nos lo han intentado meter en la cabeza como algo limitante. No somos nuestras limitaciones. La inseguridad se trabaja con información. ¡Conócelte!</p>
3	<p>DESHAZTE DE LA QUEJA Y AUMENTA EL AGRADECIMIENTO Vivimos en la queja como algo aprobado por la sociedad, algo inculcado. Sin embargo, el agradecimiento parece que debemos mendigarlo. Cuando agradecemos, nos estamos agradeciendo a nosotrxs mismxs por estar vivos, por valorar la existencia, el ser, la libertad de poder tener cada día una nueva oportunidad. Ejercicio para eliminar la queja: Agradecer como hábito es lo que nos hace, a largo plazo sentirnos bien con nuestro yo real.</p>
4	<p>ELIMINA LA CULPABILIDAD Y ENFOCA TU ENERGÍA Elimina todo lo que te impida desarrollarte (reste, frene o limite). La culpabilidad nos aleja de nuestro amor propio, nos desenfoca de nuestro ser y en consecuencia, de nuestro auténtico potencial. Evitar los PEROS y empezar a permitir entrar las SUMAS que nos lleven a una versión más sanas con nosotrxs mismxs. Cuando permites esto, estas permitiendo focalizar tu energía y en consecuencia, tu vida. Aprender a canalizar nuestra energía tiene un impacto directo en nuestras emociones y nuestras emociones tienen un impacto directo en nuestra productividad. Ejercicios para expulsar el sentimiento de culpabilidad es aprender a decir NO a los demás porque es un SÍ (fortalecido) para nosotrxs. El secreto de la energía es tu alegría, tu alegría es la que te transmite una mayor o menor energía.</p>
5	<p>DESAPRENDER NUESTRAS CREENCIAS Y CUESTIONARLAS Esas que nos hemos ido adjudicando por la sociedad, por nuestra educación o por lo que se supone que debemos, todas ellas nos han ido obstaculizando nuestro propio crecimiento o inclusive a desenfocarnos de nosotrxs mismxs generando una mayor falta de autoestima. Comenzar con una mentalidad de abundancia que no es otra que ser más sanxs con nosotrxs mismxs y en consecuencia, más productivos: Cambiar de paradigma (pensar diferente). Ejercicio para crear unas creencias sólidas e ilimitables: Cuestionándote con preguntas que sólo tú sabes responder.</p>
6	<p>ELIMINA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL TÓXICA (DESAPEGO). El apego reside del miedo, el miedo a perder y debemos de ser conscientes que nada nos pertenece y que si queremos desarrollar(nos) tendremos que empezar a perder para ganar. Desapégate de todo lo que te condicione, te ate o te condene a una mente de escasez. El apego nos genera dependencia emocional y la dependencia emocional se desarrolla por las inseguridades y miedos internos, en otras palabras a no sentirnos queridos por nosotrxs mismxs y buscar ese amor fuera. Ejercicio para generar independencia emocional: Sal de tu zona de confort, busca lugares nuevas, personas nuevas. NO podemos pretender querer resultados distintos haciendo lo mismo.</p>
7	<p>NO NECITAS LA APROBACIÓN DE NADIE salvo de ti mismx. Si no nos aprobamos a nosotrxs mismxs, ¿quién demonios lo hará por nosotrxs?. Cuando buscamos una aprobación fuera generamos una falta de aprobación sobre nosotrxs mismxs permitiendo que cualquiera tenga el poder (de elegir cómo debe tratarnos). Nadie es como tú y ese es tu poder, nadie está por debajo o por encima de ti. Pero cada uno guarda un diamante que está escondido dentro de nosotrxs esperando a ser pulido para brillar. Ejercicios para no buscar la aprobación fuera: Solo podemos lograr una mejora considerable en nuestra vida cuando dejemos de cortar las hojas de la actitud y la conducta y trabajemos sobre la raíz. <u>Nuestra raíz.</u></p>
8	<p>TENEMOS EL PODER DE ELEGIR lo que queremos pensar y el poder sobre nosotrxs radica en nuestra capacidad de respuesta. Si aprendemos a controlar las respuestas ante el ruido externo (todo lo tóxico de fuera que nos perturbe consciente o inconscientemente) estaremos actuando con poder sobre nosotrxs mismxs y en consecuencia, crecerá nuestra seguridad y autoestima. Ejercicio para tomar las riendas de nuestras elecciones: Tomar conciencia del <u>estímulo</u> (ese ruido externo como nos afecta), dejar un <u>espacio</u> para conectar con nuestra escucha interna(que es lo que nos ha generado lo de fuera con nuestros propios pensamientos, ósea como nos afecta) y generar una <u>respuesta</u> (en base a lo que somos no lo que sentimos en ese momento por el ruido). Ahí radica nuestro poder de elección.</p>
9	<p>TENEMOS EL CONTROL SOBRE NUESTRAS EMOCIONES (Y GESTIONARLAS) Si llegamos a tener el control de nuestras emociones podremos gestionar nuestros sentimientos. En la presencia de cada emoción, es decir, en el estar aquí y ahora, podemos llegar a comprender cómo nos sentimos y ahí es trabajo sobre uno mismo y el resultado puede llevarnos a una abundante paz y conquista sobre nosotros mismos. Esto no es como contar las calorías de la comida no es tan fastidioso como parece y el beneficio que nos generará es completamente necesario si queremos salir de todo eso negativo. Embarcarnos en ese proceso de aprendizaje constante nos llevará a una profunda consciencia de quiénes somos y qué hemos venido hacer.</p>
10	<p>EL PODER DEL AUTOCONOCIMIENTO Aquí reside en gran medida nuestro amor propio o nuestra falta de autoestima. La información da poder, el poder conlleva seguridad y la seguridad nos genera un aumento de mentalidad generándonos confianza, auto-disciplina, y un sano amor propio. Todo lo que crees que no sabes de ti, lo sabes. Solo tienes que pasar tiempo contigo y empezar a conocerte como nadie antes lo ha hecho. Ejercicio para el autoconocimiento: Con una mentalidad de abundancia siendo conscientes de nuestros pensamientos e incrementando nuestro aprendizaje como parte de vida.</p>

10 TIPS PARA QUERERNOS SANAMENTE

10 TIPS PARA QUERERNOS SANAMENTE

10 TIPS PARA QUERERNOS SANAMENTE