

ATENCIÓN

Para una mejor comprensión y experiencia Algunas recomendaciones:

En Laptop o PC. Se recomienda leer al 75% de zoom

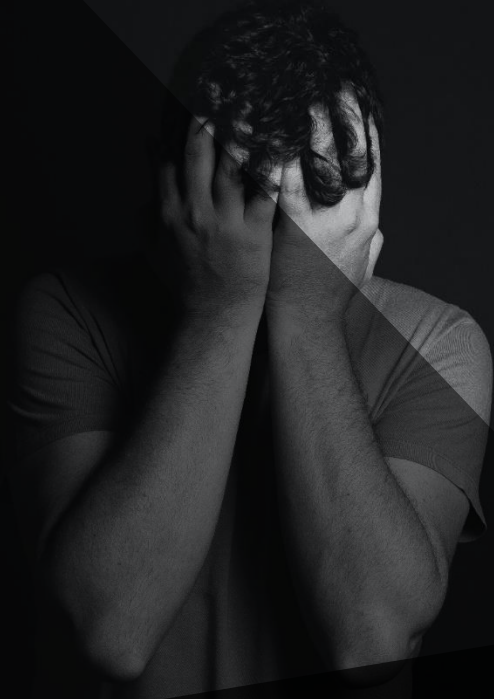
En dispositivo móvil. Se recomienda acomodarlo horizontalmente

**Y como siempre, para ver un cambio debes aplicar lo
aprendido.**





Las 15 CONDUCTAS y CREENCIAS que se relacionan con



BAJAY ALTA

Autoestima

Introducción

Tener una **AUTOESTIMA ALTA** va mucho más allá de cualquier meta, es parte fundamental de tu ser.

- ✓ Independientemente de cuál sea tu meta, **el objetivo final de tu esfuerzo es LOGRARLO.**
- ✓ La base para conseguir lograr cualquier meta es el **AUTOESTIMA.**
- ✓ Por eso en esta guía recibirás las conductas y creencias que se relacionan con una alta y baja autoestima, la importancia de tener una autoestima solida, las consecuencias de tener una baja autoestima y las conductas que revelan tu nivel de autoestima.
así que lee tu guía y eleva tu autoestima!



CREENCIAS Y CONDUCTAS CON AUTOESTIMA BAJA:

Las personas:

- Renuncian a enfrentarse a las dificultades.
- Lo intentan pero sin dar lo mejor de si mismos.
- Refuerzan su teoría: “Para que persevero si es mas probable que obtenga más fracasos que éxitos”.

CREENCIAS Y CONDUCTAS CON AUTOESTIMA ALTA:

Las personas:

- Se esfuerzan ante las dificultades.
- Persisten en una tarea.
- Constantemente refuerzan su teoría: “si persisto es mas probable que obtenga mas éxitos que fracasos.”



- No se respetan a si mismos, aceptan la falta de respeto y el abuso de los demás.
- Buscan la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia.
- Buscan la aprobación de los demás.

- Se respetan a si mismos y exigen que los demás lo respeten.
- Buscan el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes.
- La aprobación de sí mismos viene de su interior.



VALORES Y ANTIVALORES QUE SE RELACIONAN CON AUTOESTIMA

BAJA

Se correlaciona con:

- Irracionalidad
- Ceguera ante la realidad
- Rigidez
- Miedo a lo nuevo y a lo desconocido
- Conformidad inadecuada

ALTA

Se correlaciona con:

- Racionalidad
- Realismo
- Intuición
- Creatividad
- Independencia



- Rebeldía poco apropiada
- Estar a la defensiva
- Rigidez para admitir los errores.
- Comportamiento deprimido
- Miedo a la hostilidad de los demás
- Vivir mecánica e inconscientemente.
- No aspiran a elevar su espiritualidad e inteligencia emocional.

- Flexibilidad
- Capacidad para aceptar a los cambios
- Facilidad para admitir los errores
- Corregir el camino
- Benevolencia
- Disposición a cooperar
- Ambiciosos de forma intelectual, emocional y espiritual.



➤ Enfocan las relaciones personales con una expectativa automática de rechazo o humillación, abandono o abuso de confianza e infelicidad.

➤ Buscan expresarse con Respeto, Justicia, Generosidad, Cooperación social y Felicidad.



Autoestima BASADA en el MIEDO.

Cuando nuestra ilusión de autoestima se basa en el débil apoyo de no ser cuestionado nunca.

Nuestra inseguridad nos hace creer que **nos rechazan** sin existir semejante rechazo.

Es solo cuestión de tiempo para que explote la bomba que llevamos dentro.

Explotara con un comportamiento autodestructivo.

Y el hecho de que tenga una extraordinaria inteligencia no sirve de protección.

La gente la gente brillante con un bajo nivel de autoestima actúa **contra sus intereses** cada día.

Cuando actuamos **guiados por el miedo** tarde o temprano precipitamos la calamidad que tanto tememos.



Por ejemplo:

Si tememos a que nos critiquen nos comportamos de una manera que tarde o temprano obtendremos la desaprobación.

Cuando **dudamos** de nuestro criterio tendemos a descartar lo que podamos crear y debilitamos nuestra inteligencia.

Tememos ser visibles por lo tanto nos hacemos invisibles y entonces sufrimos porque nadie nos ve.



**TU CAMINO A
LA META**

Consultorestessa



Consecuencias de la FALTA de AUTOESTIMA.

- Puede limitar las realizaciones y aspiraciones personales.
- Al igual que una bomba de tiempo puede permanecer en silencio durante años.
- No podemos entender el comportamiento de una persona sin entender el concepto que tiene de sí misma.
- Les cuesta alcanzar algo que este mas allá de los limites de la idea que tienen de sí mismos.
- Hay personas que se sabotean a sí mismas de forma **permanente**. Cuando están en la cima del éxito. Lo hacen cuando el éxito choca con sus creencias implícitas sobre lo que es apropiado para ellos.



- Si el **concepto personal** NO se puede acomodar a un determinado nivel de éxito. Y el concepto de sí mismo no cambia, Se podría predecir que la persona encontrara formas de Autosabotaje.

Algunas veces la falta de autoestima desemboca en la muerte de modo directo:

- Por una sobredosis de droga.
- Por conducir a gran velocidad y con imprudencia un automóvil.
- Permitiendo abusos crueles de un cónyuge.
- Participando en guerras de gangas o pandillas.

Para muchos de nosotros las consecuencias de una pobre autoestima son mas sutiles, menos directas y mas tortuosas.



La **Autoestima** es una NECESIDAD BÁSICA.

Para todas las personas la autoestima necesidad para funcionar eficazmente por las razones siguientes:

- Porque proporciona una contribución esencial para el proceso vital.
- Porque es indispensable para un desarrollo normal y saludable.
- Porque tiene valor para la supervivencia.



Ahora... ¿Como se revela una autoestima poco adecuada?:

Las elecciones que hacemos son acuerdo con nuestro nivel de autoestima.

- Con una mala elección de pareja, en un matrimonio que solo presenta frustraciones.
- En la elección de Profesión.
- Con aspiraciones que solo son sabotajes a uno mismo.
- Con ideas prometedoras que mueren en cuanto nacen.
- En una misteriosa incapacidad para disfrutar el éxito.
- En el comer y vivir destructivamente.



- En los sueños que nunca se cumplen.
- En la ansiedad o depresión crónica.
- En la baja resistencia a las enfermedades.
- En la dependencia del consumo de drogas.
- En un hambre insaciable de recibir Amor y de obtener la aprobación de los demás.
- Una vida similar a una larga carrera de fracasos.
- Tendemos a estar mas influidos por el deseo de evitar el dolor que por el experimentar la alegría.
- Los aspectos negativos tienen mayor poder sobre nosotros.



FRASES de ALGUIEN con AUTOESTIMA INADECUADA.

- “Estoy harto del estancamiento y que mis sueños se desmoronen apenas comenzar a intentarlo”
- “Estoy cansado de auto sabotearme una y otra vez ... y de no cumplir mis metas”
- “Estoy cansado de tener ideas prometedoras de emprendimiento y de no aterrizar ninguna”

AHORA que ya conoces las **creencias** y **conductas** en las que cae una persona con baja autoestima...

Entonces es momento de descubrir tu nivel real de AUTOESTIMA...

TU CAMINO A
LA META

Consultorestessa



Las **personas** con un **ALTO GRADO** de AUTOESTIMA.

Una autoestima positiva es en realidad como el **sistema inmunitario de la consciencia** porque proporciona:

- Resistencia fuerza y capacidad para la regeneración. Aunque un sistema inmunitario no nos garantiza que caigamos en enfermedades.
- Nos hace menos vulnerables a las enfermedades y mejor equipados para recuperarnos de ellas.



POR LO TANTO...

Una autoestima saludable no nos garantiza que no vayamos a sufrir ansiedades ante las dificultades de la vida, pero nos hace **menos susceptibles** y nos prepara mejor para afrontar los rechazos y superarlos.

Las personas con un grado alto de autoestima pueden derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad para **sobreponerse con mayor rapidez** otra vez.

- Hay que resaltar que la autoestima tiene que ver más con la resiliencia que con la insensibilidad al sufrimiento.
- Algunas veces la autoestima se confunde con ser jactancioso, fanfarrón o arrogante, pero tales rasgos no reflejan una gran autoestima sino lo contrario, la falta de ella.



Conclusión

Con lo que aprendiste en el artículo y en esta guía, has dado un gran paso hacia conseguir tu META.

- Sin embargo, tener un buen autoestima, **es solo el primer paso.**
- Una estrategia exitosa **necesita de un siguiente paso clave**, para conseguir tu META.
- ¿Qué pasa si tienes un buen autoestima, pero te sigues **autosaboteando**?
- ¿Cómo hace para **eliminar tus bloqueos internos** de una vez por todas?

Para responder a estas preguntas...



Conoce el siguiente paso clave, **Cómo remover tus bloqueos internos, elevar tu confianza y lograr tus metas de una vez por todas:**



¡Si, quiero saber más!

**TU CAMINO A
LA META**

Consultorestessa

