

DARSE A SÍ MISMO/A MENSAJES POSITIVOS

Está demostrado que la visión que tenemos de nosotros mismos es un factor determinante para nuestra salud mental e incluso física, pues una buena autovaloración personal es la base sobre la que se apoya todo nuestro desarrollo.

Reconozcamos que hemos sido educados en una cultura que predica el amor hacia los demás y condena el amor propio, olvidando que el prerequisito PARA QUERER A OTRA PERSONA ES QUE CADA UNO SE QUIERA PRIMERO A SI MISMO.

Aprendamos a querernos de una manera sana y realista, comprendamos que es el mejor camino para construir un yo fuerte, seguro, para tener una vida plena y feliz.

Una de las características más determinantes y distintivas de los humanos, es sin lugar a dudas, la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo.

Más aún tenemos el don de ser conscientes de nuestra propia conciencia.

Pensamos sobre lo que pensamos y analizamos la propia manera de actuar y sentir. Vamos a llamar metacognición al fenómeno de ser conscientes, o mindfulness a la conciencia plena.

Muchas veces hablas en silencio contigo mismo y es muy seguro que andes rumiando con esto o aquello, a veces de manera automática, no consciente y otras de manera controlada, consciente.

Nuestro diálogo interno comienza en la infancia, y lo desarrollamos en la adolescencia. Alrededor de los cinco años internalizamos y estructuramos lo que los autores llaman “lenguaje interno”.

El autoelogio es un diálogo interno no es engañarse a uno mismo, los diálogos sean positivos y con dosis de realismo. Es una manera de hablarte positivamente. Es una forma de contemplarte y de reconocer tus actuaciones adecuadas.

No hace falta, ni es necesario que lo hagas en voz alta y en público, pues el amor dirigido a uno mismo es visto como “egolatría” y el amor dirigido a otros como “altruismo”.

Sin embargo, el quererse también puede ser visto como amor propio y como un acto de dignidad.

Algunas razones para negar el autoelogio son:

“No soy merecedor”, “no fue la gran cosa”

“Era mi deber” o “era mi Obligación”

“Autoelogiarse” es de mal gusto.

RECUERDA: TU PRINCIPAL DEBER ES TENER ELOGIOS PARA CONTIGO.