



Conserva tu autoestima

Psicología, 03/03/2014



Cada uno de nosotros sobresalimos en distintas áreas y continuamente estamos desarrollando nuestras aptitudes individuales.

Aunque todas las personas somos diferentes, mantenemos en común que todos cometemos errores. Los errores son oportunidades de aprendizaje y aceptar que los cometimos, los cometemos y los cometeremos, al igual que el resto de personas, va a evitar que nuestra autoestima se vea dañada.

El modo en que utilizamos el lenguaje para contar nuestra vida también influye en nuestra autoestima. Cada vez que decimos: «no valgo nada» «no sirve nada de lo que hago» «todo lo hago mal» etc. estamos elaborando nuestra historia de vida en forma de drama, lo que provocará que se repitan episodios de sufrimiento.

Para conserva tu autoestima:

Siéntete orgulloso de tus ideas y opiniones.No busques la perfección.Fíjate metas.Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.No tengas pensamientos negativos.Siéntete orgulloso de tus ideas y opiniones.No busques la perfección.Fíjate metas.Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.No tengas pensamientos negativos.

rocioriverolopez@gmail.com

<https://twitter.com/rocio16rivero>

<https://www.facebook.com/RocioRiveroLopezUnaMiradaPsicologica>