



La Autoestima y la PNL

Psicología, 06/10/2011

La Autoestima es la valoración y el aprecio que tenemos de nosotros mismos, con todas nuestras cualidades y circunstancias, es nuestro reconocimiento en pleno. Ella está directamente relacionada con la autoimagen y el autoconocimiento, es decir, con nuestros sentimientos, creencias, valores, principios.

El desarrollo personal va de la mano de la Autoestima, y su trabajo como parte de nuestro crecimiento es un proceso irremediamente evolutivo. Ambos factores se complementan entre si; es imposible avanzar en el camino de la evolución humana sin una estima correcta y sin un crecimiento adecuado. Si nuestro crecimiento supera las barreras del egocentrismo y se adentra en el área de lo transpersonal; nuestra autoestima alcanzará un mayor grado de autenticidad y realidad.

Para empezar este proceso de Transformación Esencial, se debe hacer una introspección de nuestra vida, desde que tenemos consciencia y revisar todo cuanto se ha hecho, se ha logrado, se ha dejado de hacer, de alcanzar, de soñar. Qué nos ha impedido lograr metas, qué nos ha interrumpido el camino, qué nos ha desviado de nuestros sueños, y por supuesto qué es lo que nos mueve, nos motiva, nos empuja a alcanzarlos, es como responder:

Luego revisa y responde:

¿Cómo haz llegado a ser quién eres?

Se trata de autoinvestigarte, sin validaciones ni acusaciones, sin la excesiva condescendencia o permisividad, sé lo más objetivo posible contigo mismo.

Reconoce lo que haz hecho y haz dejado de hacer para estar en y como estas actualmente.

Un abrazo afectuoso y feliz viaje hacia tu Niño Interior