

Ejercicios prácticos de autoestima

REDACTA UNA CARTA DIRIGIDA A TU VERSIÓN DEL PASADO



Esto funciona como un medio para conectar profundamente con quienes somos en realidad. Nos permite agradecernos a nosotros mismos por las cosas que hemos hecho para llegar a donde estamos, resaltando lo positivo siempre.

Aunque no todo el camino recorrido haya sido agradable, debemos aprender a valorar nuestras virtudes y ver que ellas nos han servido para llegar a ser quienes somos ahora. Por eso vamos a escribir esa carta como si fuese para alguien muy especial; ese alguien que somos nosotros mismos en una versión pasada.

PRÉMIATE POR TUS LOGROS

Después de haber estudiado duro para un examen, de haber terminado una agobiante jornada laboral, o después de haber presentado tu examen universitario para el que tanto estudiaste ¡Prémiate! Y no lo hagas basándote únicamente en cómo te ha ido.

Hazlo basándote en que has tenido la iniciativa de hacer las cosas. Incluso si los resultados no han sido los esperados, tú diste lo mejor de ti y eso es gratificante, merece que lo celebres.



APARTA ESPACIO PARA TI DENTRO DE LA RUTINA

Algo que suele pasar a menudo es que dejamos que nuestra rutina nos consuma hasta el punto en el que no tenemos tiempo para detenernos a pensar en nosotros y en nuestros intereses personales. No todo gira en torno al trabajo o lo académico, también es importante estar bien anímicamente.

Lo que haremos para realizar esta dinámica de autoestima consiste en quedarnos a solas para pensar en cosas que nos hacen felices y queremos realizar a futuro. No importa que no sea mucho tiempo, con quince minutos diarios estará bien.



ENUMERA TUS VIRTUDES

Esta opción consiste en elaborar tú mismo una lista tipo ranking de tus virtudes y aptitudes. Hazlo como si se tratara de una descripción de ti mismo que le estás haciendo a otra persona, pero enfócate especialmente en las cosas para las que eres bueno, y en las que podrías llegar a serlo. Esta práctica hará que fortalezcas tu autoestima y tu motivación, teniendo en cuenta que al escribir las cosas para las que podrías ser bueno te estás planteando metas a futuro.

