FORTALECE TU AUTOESTIMA

¿Dónde está mi Autoestima hoy (en promedio)?

1 10

MUY BAJA MUY ALTA

Luego de 1 hora sin lograr comunicarte…
¿Qué tipo de pensamientos empezás a tener?

¿Por qué una telenovela/película/serie/obra de teatro despierta emociones si sabemos que todo es actuado?

IMPORTANTE

Pensamientos FALSOS (que no coinciden con los hechos) generan emociones VERDADERAS.

Podría ser mejor...

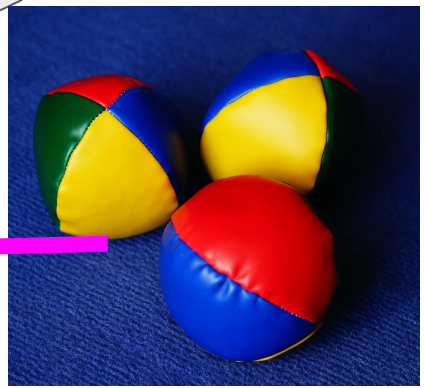
Cerebro, mira!
Ahora no! No ves que estoy ocupado!
BUENO
BUENO
BUENO
BUENO
BUENO
BUENO
MALO
@theAwkwardYeti

EJERCICIO

4

5

"Yo puedo"



"Yo NO puedo"
"No sirvo para eso"
"Es muy difícil"

IMPORTANTE

Los ESTÍMULOS EXTERNOS influyen en mi pensamiento y sensaciones.

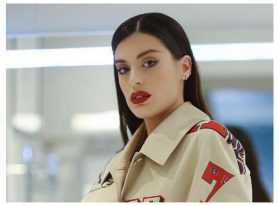
MÉXICO
PLAYBOY
El artista trans que es fan de Frida
La Entrevista Playboy con Kevin Parker
Drones para pasajeros sobrevuelan Tulum
María del Mar Molar
La diosa primaveral

MAXIM
AUSTRALIA
OCTOBER 2019 ISSUE 99
WWW.MAXIM.COM.AU
HEALTH
DETOX DECEPTION
THE TRUTH REVEALED
P. 48
WONDER WOMAN
GOLDEN GODDESS
MANDY ROSE
WWE'S HOTTEST SUPERSTAR
P. 38
SEX
BRIDGING THE ORGASM GAP
P. 90
FITNESS
RECOVERY
FROM BEAST TO LEAST MODE
P. 54

COSMOPOLITAN
MAY 2014
SEX IT UP!
24 BIG BANG MOVES YOU'VE NEVER THOUGHT OF...
FLAT ABS FAST
SEXY FASHION UNDER $50
KALEY CUOCO SWEETING
LIVING THE DREAM
P.172
TURN HIM ON WITHOUT SAYING A WORD
P.201
ARE YOU EATING YOUR FEELINGS?
#WORKFAIL
THE MOST EMBARRASSING STORIES EVER
cosmopolitan.com

HOT SEX SKILLS!!!
COSMOPOLITAN
How To Get & Give Supreme Pleasure
Cosmo's Best Quickie Position Ever!
Mandy Moore
Why It's the Fiercest Time in Her Life
One-Night Strands
Have a Fling With a Fun New Hair Color, Then Rinse Away
Sexier Skin 2.0
Miracle-Working Lotions & Potions
SCORE FLAT ABS WITH THIS ONE MOVE
When the Guy You Love Doesn't Take Your Match Story Seriously

GENTE
gente.com.ar
MOISES Y SEFORA EN BUENOS AIRES
UN GRAN AMOR QUE TRASCENDIÓ A LA NOVELA
LOS CAMPEONES DEL MUNDIAL '98
"PASARON 30 AÑOS Y ESTE GRUPO DE HOMBRES SIGUE INTACTO"
LA VERDADERA HISTORIA DE GILDA
HACE 20 AÑOS NACÍA LA LEYENDA
"HOY ESTOY MEJOR HACIENDO ROPA QUE EN LA TELE"
VERO LOZANO
MAXIMA
DESPUES DE LA CONMOCION CEREBRAL
HISTORICO
EL ALBUM DE LOS FESTEJOS DEL BICENTENARIO



© Ramón Muñoz

VIDEO

PREGUNTA

¿Qué estímulos (programas de televisión, revistas, redes sociales, series, novelas, etc.) voy a consumir en mi día a día?

Paradigma de “La Media Naranja”

-Nos hace pensarnos como seres “incompletos”
-El otro “me completa” “me llena” “me hace feliz” “llena mi vacío interno”
-Genera DEPENDENCIA hacia el otro
-Cada uno pone el “50%” para sostener la pareja (sólo la mitad de su potencial)
-Tiendo a querer cambiar al otro para que se adapte a mis deseos
-Sensación de escasez
-”No sé” qué tipo de persona me va a tocar

FACEBOOK.COM/DIESTRA

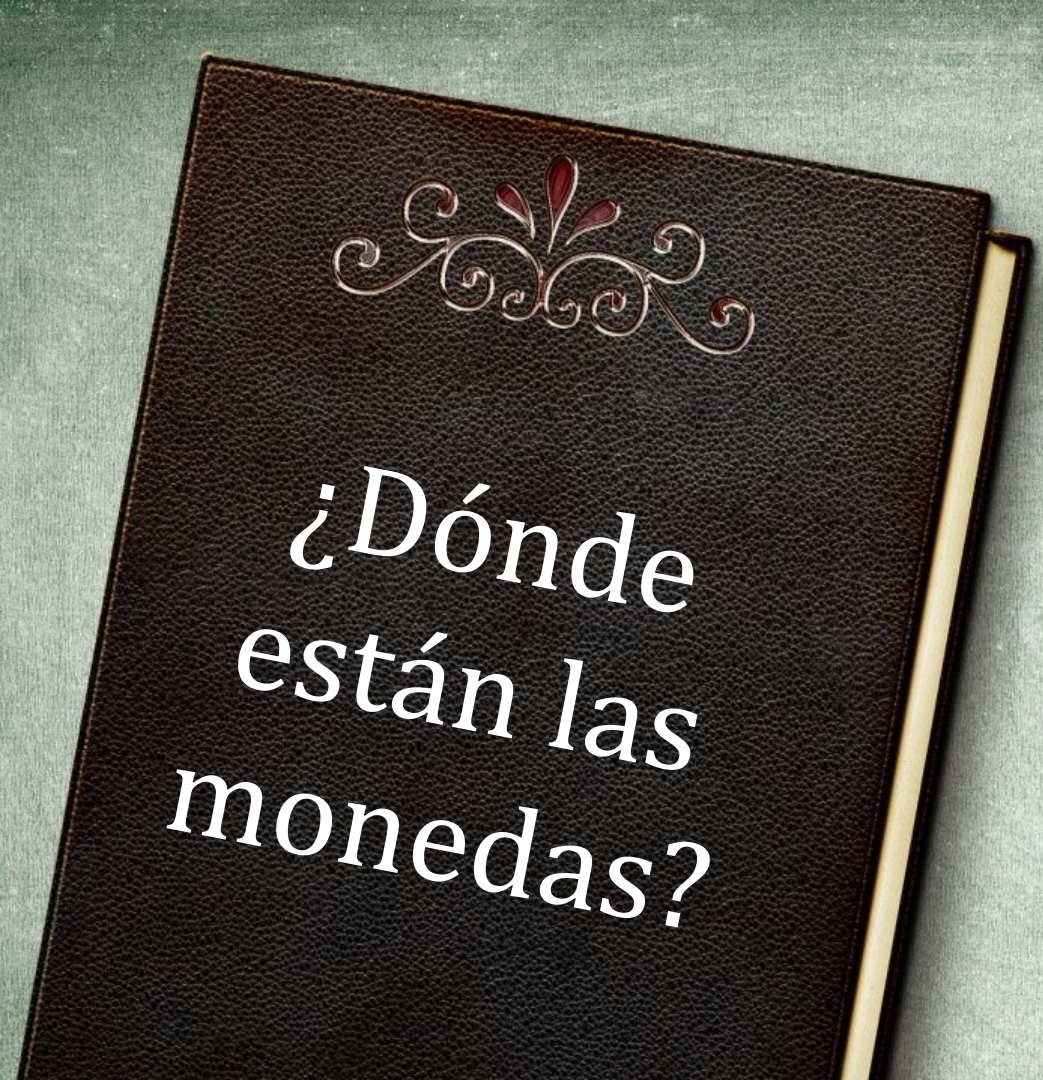
EL DÍA QUE CARLOTA DEJÓ DE SENTIRSE UNA MITAD
FUE EL DÍA QUE DEJÓ DE SALIR CON OTRAS MEDIAS FRUTAS

Quejarse de la persona con quién estamos en pareja pone en evidencia que nosotros seguimos ELIGIENDO ESO.

Paradigma de “El Amor Propio”

-Nos hace pensarnos como seres COMPLETOS
-ELIJO a un otro para compartir mi completud.
-Incentiva la INDEPENDENCIA
-Cada uno pone el “100%” para sostener la pareja (el TOTAL de su potencial)
-Acepto al otro como es
-Sensación de abundancia
-Sé que atraigo a las personas según lo que yo soy por dentro

Lectura Recomendada



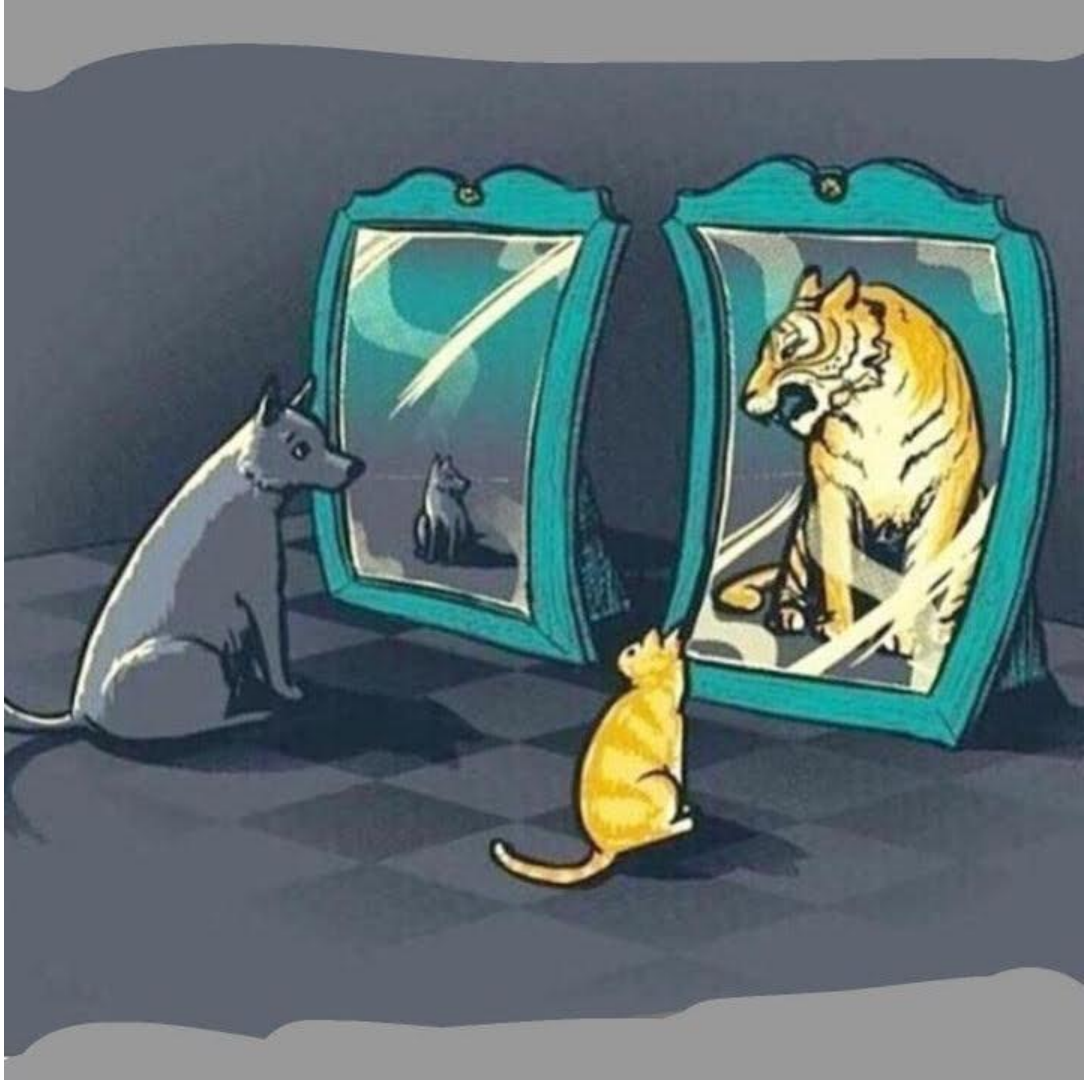
IMPORTANTE

Para tener buenas relaciones con los otros, primero tengo que tener una buena relación conmigo mismo.

¿Qué es la AUTOESTIMA?

AUTOESTIMA

Es la INTERPRETACIÓN (el significado que le doy) a aquello que PERCIBO de mí mismo y mis creaciones.



PERCEPCIÓN

PERCEPCIÓN
INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

PERCEPCIÓN
INTERPRETACIÓN
¿LINDO O FEO?
¿BUENO O MALO?
¿INTELIGENTE O TONTO?
¿FLACO O GORDO?
¿JOVEN O VIEJO?
ETC

PERCEPCIÓN
¿LINDO O FEO?
¿BUENO O MALO?
¿INTELIGENTE O TONTO?
¿FLACO O GORDO?
¿JOVEN O VIEJO?
ETC
INTERPRETACIÓN
¿LINDO O FEO?

PERCEPCIÓN
¿LINDO O FEO?
¿BUENO O MALO?
¿INTELIGENTE O TONTO?
¿FLACO O GORDO?
¿JOVEN O VIEJO?
ETC
INTERPRETACIÓN
¿LINDO O FEO?
LINDO=

PERCEPCIÓN
¿LINDO O FEO?
¿BUENO O MALO?
¿INTELIGENTE O TONTO?
¿FLACO O GORDO?
¿JOVEN O VIEJO?
ETC
INTERPRETACIÓN
¿LINDO O FEO?
LINDO=
¿Soy similar?
Si=LINDO
No=FEO

PERCEPCIÓN
INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?
= FEO

PERCEPCIÓN
INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?
= FEO
“Estoy solo porque soy feo”
IMAGINACIÓN

IMPORTANTE

Cuando una INTERPRETACIÓN es tomada como VERDADERA, se usa como base para justificar pensamientos.

PERCEPCIÓN
INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?
= FEO
IMAGINACIÓN
"Estoy solo porque soy feo"
RESPUESTA
Cirugías, pensamientos negativos, obsesiones, etc.

IMPORTANTE

Aunque el AFUERA cambie, si mis CREENCIAS INTERNAS siguen igual, voy a seguir percibiendo lo que dictan mis CREENCIAS.

FORTALECE TU AUTOESTIMA

Pensamientos Positivos

Que NO es:
-Mentirse a uno mismo
-Repetir en forma sistemática
-Evadirse del mundo
-Una cura/técnica “milagrosa”
-Una solución inmediata

Pensamientos Positivos

Que SÍ es:
-Un entendimiento profundo sobre “para qué” quiero lo que quiero.
-Tener un diálogo interno en PRESENCIA, con plena CONSCIENCIA de la razón por la cual lo hago.
-Entender que el mundo nos instala modelos a seguir que puedo elegir rechazar.
-Es un ejercicio que forma parte de un PROCESO de ENTRENAMIENTO CONSTANTE.
-Es parte de una solución a Mediano y Largo Plazo.

Declaraciones Poderosas

Que NO es:
-Mentirse a uno mismo
-Repetir en forma sistemática
-Evadirse del mundo
-Una cura/técnica “milagrosa”
-Una solución inmediata

Declaraciones Poderosas

Que SÍ es:
-Es un acto concreto que dirige el pensamiento hacia a dónde yo quiero.
-Es un ordenador de mi mente que me permite tener ideas claras.
-Interruptor del proceso de pensamiento.
-Ejercicio que fortalece la conciencia y el pensamiento crítico.
-Es un recordatorio de aquello que quiero lograr en mi vida.

Amor Propio

Que NO es:
-Egoísmo puro y desinteresado
-Sacar de mi vida a una persona porque no me gusta algo de lo que hace
-Que no me importen las emociones y pensamientos de los demás
-Justificar mis acciones diciendo “Yo soy Así”

Amor Propio

Que SÍ es:
-Es actuar desde la aceptación total de quién soy hoy (lo que me gusta y lo que no), para, DESDE ESE LUGAR, generar cambios para tener relaciones saludables.
-Es PRIMERO lograr una relación saludable conmigo mismo y luego con los demás.
-Es poner límites saludables, a mí mismo y a los demás.
-Es establecer acuerdos claros con los otros.
-Es vivir la vida que YO QUIERO sin molestar a otros intencionalmente.

ACCIÓN MASIVA

CAMINO

CAMINO

“Baja”
Autoestima

“Alta”
Autoestima

CAMINO

“Baja” Autoestima

Grupo de Autoconocimiento

“Alta” Autoestima