

La importancia del amarse a uno mismo

Este documento está desarrollado en tres secciones como una guía básica de cómo amarse y saberse encontrar en el camino del descubrimiento propio para poder alcanzar de manera fácil en una etapa propia del amor en uno mismo, tomate tu tiempo para contestar cada una de las preguntas y hacer los ejercicios.

1. ¿Qué es amarse a uno mismo? *Escribe lo que es para ti amarte.*

a. ¿Te gusta sentirte amado y por qué?

b. Ser **AMABLE** significa que la persona es digna de ser amada, ¿Te consideras así?

c. ¿Cuándo fue la última vez que te amaste?



2. ¿Cómo está tu conversación interna?

- a. Por favor escribe las palabras y frases que usarías con la persona que más amas, imagina que hizo algo mal y se siente culpable por ello, qué le dirías para darle una voz de aliento. *Recuerda que es la persona que más amas en el mundo.*

- b. Transforma las frases anteriores en tu conversación interna constante. Usa las frases que escribiste anteriormente y reescríbelas de manera que te las digas a ti mismo.

Memoriza estas frases para que las uses en todo momento y en toda ocasión contigo mismo. Esto permitirá que tu subconsciente empiece a grabar la información de que **SÍ** eres la persona más importante y amada de este mundo.

Una conversación interna amable permite que generes respeto y seguridad contigo mismo.

3. Escribe todas las ocasiones en las que se te dificulta decir **NO**.

a. Escribe tus razones por las que dirías **NO**. Descríbelas por favor.

b. Repítelas a ti mismo **EN VOZ ALTA** con cualquiera de estos prefijos

- Merezco decir NO cuando ...
- Tengo derecho a decir NO cuando...
- Disfruto decir NO cuando...
- Soy digno de decir NO cuando...

Recuerda que amarse es también saber decir NO.

Decir sí, cuando realmente deseas decir **NO** es quitarse amor propio. Repite las veces que sean necesarias las frases anteriores para que se te facilite el decir **NO** cuando te haga falta.

¿Quién soy?

Recuerda que no te pregunté tu profesión, ni a qué te dedicas, ni tu nombre, ni tu género, ni nada de eso. Si ya sabes quién eres te felicito, sino igual ¡Te felicito! porque estás a punto de empezar a descubrir quién eres.

Descubramos juntos quién eres

1. Escribe una lista de 20 cualidades tuyas con el prefijo YO SOY. Por ejemplo: yo soy inteligente, yo soy buen hijo, etc.

**** En esta parte no te apresures, tal vez necesites tu tiempo para hacerlo, y está bien que sea de esa manera. Recuerda que no necesitamos las cualidades que no eres, sino sólo las que sí consideres que realmente eres.**

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----
9. -----
10. -----
11. -----
12. -----
13. -----
14. -----
15. -----
16. -----
17. -----
18. -----
19. -----
20. -----

2. Por favor lee nuevamente la lista anterior y escoge 5 de ellas que consideres que esas son las que más te caracterizan.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

3. Ahora por favor selecciona una o dos cualidades de esas 5, estas deben ser cualidades que tú consideres que realmente eres eso 24/7, es decir todo el tiempo y en todo lugar.
1. -----
 2. -----

Estoy seguro de que eres la lista de las 20 cualidades que escribiste, sin embargo, estas últimas son un buen inicio para definirte **quién eres como persona.**

4. Aquí viene la gran pregunta que te contribuirá para seguir amándote.
¿Eres esas cualidades contigo mismo?

¿Todo eso que escribiste, te lo estás entregando a ti mismo?

Si lo estás siendo con los demás, es momento que también seas así contigo.

Esto tiene una gran trascendencia en tu vida a partir de ahora que lo reconoces y lo sabes en ti. Es momento de dar ese paso de responsabilidad y empezar entregarte aquello que tanto te gusta dar a los demás, pero ahora tú eres esa persona tan importante que se merece recibirlo.



Amor propio

Si tienes un amor propio que te contribuye seguramente tienes las siguientes características, si no las tienes, ***¡Es momento de trabajar en ellas desde ya!***

Tengo amor propio porque...

1. Me acepto completamente tal y como soy. No debemos confundir la resignación con el aceptarme, esto implica que puedo ser mejor de lo que fui ayer o hace 20 años. Lo importante es aceptarme con mis defectos y virtudes sin juzgarme. De esta manera sabré aceptar a los otros también.
2. Vivo por lo que a mí me gusta, no por lo que dicen los otros. Todo el tiempo decido hacer mi historia basado en lo que realmente quiero.
3. Convierto cada fracaso en una experiencia más que me acerca al éxito. Mis fracasos no son los pretextos perfectos para claudicar o renunciar.
4. El amor que siento es para mí y para todos en general, no es única y exclusivamente para una persona.
5. Dejo de ser la víctima y me abro a la posibilidad de saber perdonarme por todo lo que he permitido que me hagan y también porque tengo la facilidad de perdonar a todos aquellos que me hirieron de obra o palabra. Decido tomar el control de mi vida perdonando, no por ellos, sino por mí mismo.
6. Detesto compararme con otros, simplemente decido ser mejor que el que fui ayer o en el pasado.
7. Aprendo a ser feliz conmigo mismo, de esta manera puedo ser feliz con los demás. Si puedo convivir a solas conmigo mismo, puedo hacerlo con mi pareja, con mis hijos, con mis amigos, etc.
8. Me enfoco en el presente. Elijo dejar de enfocarme en el pasado para así desconectarme de la tristeza. Decido dejar de vivir en el futuro, para desconectarme de la ansiedad y el miedo.