

CÓMO TE HABLAS A TI MISMA/O



La autoestima se manifiesta sobre todo en nuestro lenguaje interno, en la manera en la que nos “hablamos a nosotros mismos.”

Suele suceder que en nuestro día a día damos más importancia a los mensajes negativos, a la crítica, a la frustración que a lo positivo. Los elogios y la motivación de superación y los mensajes de autoconfianza quedan eclipsados ante las frustraciones o mensajes negativos... es como si “lo malo” pesara más en nuestra balanza interna.

Y de hecho así es, “lo malo” pesa más cognitivamente y es más fácil de recordar que lo bueno, por el sentido de cambio que todos tenemos en nosotros mismos.

También puede suceder que malas experiencias del pasado nos hayan afectado, por ejemplo si hemos vivido algún tipo de abuso o trauma, o puede que hayamos interiorizado “etiquetas” o valoraciones negativas sobre nosotros mismos y las llevemos arrastrando desde la infancia: analiza tus “etiquetas” y pregúntate de dónde vienen.



CÓMO TE HABLAS A TI MISMA/O



¿De donde vienen las creencias o valoraciones negativas que tengo de mí mismo?

.....

.....

.....

¿Cuándo fue la primera vez que escuchaste o te dijiste eso?

.....

.....

.....

¿Qué “me dice” mi autoestima?

.....

.....

.....

¿Qué inseguridades o miedos me crea?

.....

.....

.....

