

LA GUIA PRÁCTICA DEL

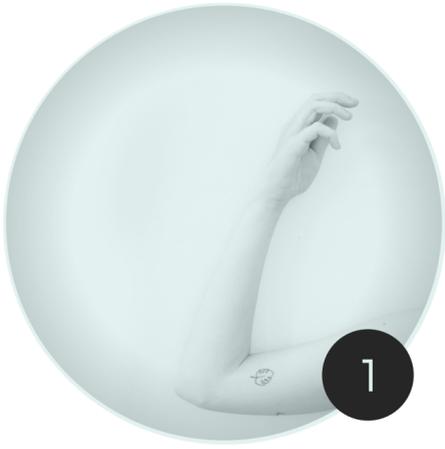
# AMOR PROPIO

INMA BREA



EL MANUAL QUE TE AYUDA A  
VALORARTE MÁS

# CONTENIDO



**02 INTRODUCCIÓN**



**04 VALOR PERSONAL, AMOR PROPIO Y AUTOESTIMA.**



**07 EL ORIGEN DEL VALOR PERSONAL.**



**12 QUÉ NO ES AMOR PROPIO.**



**14 CÓMO RECONOCERLO.**

**17 EN NOMBRE DEL AMOR PROPIO ¡ACCIONAMOS!**

**19 10 ACCIONES DE AMOR PROPIO Y EJERCICIOS.**

**GUIA PRÁCTICA DEL  
AMOR PROPIO**

# INTRODUCCIÓN

---

Nuestra vida está cien por cien condicionada por nuestra percepción de la misma y claro está, nosotros somos el actor principal, así que nuestro pensamiento y comportamiento también están condicionados.

Todo lo que nos sucede en relación a otros habla más de nosotros mismos que de los otros.

Ni que decir tiene que, en cualquier caso, es nuestro propio proceso lo que nos concierne. Centrarnos en la historia de otro, los problemas de otro, los errores del otro..., no es más que una desviación de la mente para no atendernos a nosotros mismos.

Y lo sé muy bien, reconocer la propia falta, el desamor y la necesidad de cambio, puede ser duro y nada fácil de llevar, sobre todo sin ayuda. Recuperar el Amor Propio es sin duda, un largo proceso, cuando la falta de valor personal es la que ha marcado las pautas hasta el momento.

Imprescindible poner límites, no a terceros, sino a nosotros mismos. De hecho, la pregunta que debemos realizar en todo momento no es; “¿Hasta cuándo se va a comportar así?” o “¿Cuándo dejará de hacerme esto?”.

La pregunta es;  
“¿Hasta cuándo YO voy a permitir esto?”.





Como puedes ver dos enfoques muy diferentes de percibir una misma situación.

El subconsciente decide con mayor frecuencia nuestras acciones que el consciente y esto complica el proceso, pues nos deja a merced de una “entidad” a la cual no tenemos fácil acceso, al menos que decidamos trabajar en ello conscientemente; indagando en la psique y utilizando herramientas de autoconocimiento o análisis.

Aunque sin ayuda de un profesional es bastante más complicado, no es imposible con compromiso y paciencia.

En esta guía pretendo aportar algunos conceptos básicos en torno al valor personal, el amor propio y cómo repercuten en nuestra autoestima, así como una parte práctica para identificar patrones que están afectando negativamente la relación con uno mismo.

Después de leer esta guía, tendrás claro en qué áreas de tu vida debes empezar a trabajar para poner en valor tu valor y que tus acciones sean un reflejo de ello.



# VALOR PERSONAL, AMOR PROPIO Y AUTOESTIMA

Para empezar, vamos a diferenciar tres conceptos relacionados entre sí para usarlos con mayor propiedad y entender que a pesar de ser parecidos tienen importantes diferencias que debemos saber y veremos a continuación. Lo que sí podemos confirmar es que unos se retroalimentan de los otros.

## VALOR PERSONAL

Es la autopercepción en base a los valores y estándares de vida que cada uno posee. Valor personal es el concepto cualitativo que tienes sobre ti mismo en referencia a tus propios valores. Es decir, cuánto valgo yo con respecto a otros seres humanos.

Por supuesto, todos sin excepción tenemos valor tan solo por el hecho de existir. Sin embargo, en base a los pilares que rigen el particular "debe ser" de cada uno y aquello a lo que damos valor, nos calificamos en términos de suficiente o insuficiente.





## AMOR PROPIO

Es la acción que corresponde al valor personal. El Amor Propio es un concepto basado en la relación que se tiene con uno mismo; cómo te tratas, de qué manera te hablas, en qué posición te colocas con respecto a los demás, los sanos límites que te marcas a ti mismo y los que marcas a otras personas para proteger tu estabilidad física y emocional. Tiene que ver con cuidar de uno mismo.

## AUTOESTIMA

La autoestima se podría decir que es el resultado y la consecuencia de la suma de las anteriores. Es decir, según yo me valoro (valor personal), así me trato y permito que otros me traten (amor propio) y de ahí la alta o baja autoestima.

No es posible que tengamos el valor propio alto si nuestro amor propio no lo avala y por supuesto no es posible tener la autoestima alta si no estamos cumpliendo los estándares de valía que tenemos marcados.

ES UN CÍRCULO:  
cómo me siento,  
cómo me trato  
y  
cómo permito que otros me traten



# AUTOEVALUACIÓN, VALORES Y COMPORTAMIENTO



Nos comportamos en base al valor personal pero a su vez, cambiar el comportamiento actuando a favor del amor propio aumenta también el valor personal y por lo tanto la autoestima.



Cuando la autoestima está dañada por escaso valor personal, bien sea porque el entorno familiar no lo ha propiciado o porque las experiencias han dejado en nosotros una huella emocional negativa, la única opción es tomar acción en pro de nuestra valía.



# EL ORIGEN DEL VALOR PERSONAL

El valor personal es el predecesor del Amor Propio y proviene directamente del autoconcepto.

El autoconcepto es básicamente la imagen que tienes de ti mismo con respecto a tu Yo Ideal. Aunque no es necesariamente real y siempre es en relación o comparación a otros.

EL AUTOCONCEPTO SE CREA EN BASE A MÚLTIPLES VARIABLES:

## 1 ENTORNO FAMILIAR

Aquello que en te dicen que eres durante la infancia, principalmente familiares y entorno más directo, no es cuestionable a esas edades. Por lo tanto, esas características que se le atribuyen a un niño es muy probable que para él se conviertan en verdades absolutas y una realidad en sí misma.

## 2 ENTORNO SOCIO-CUTURAL

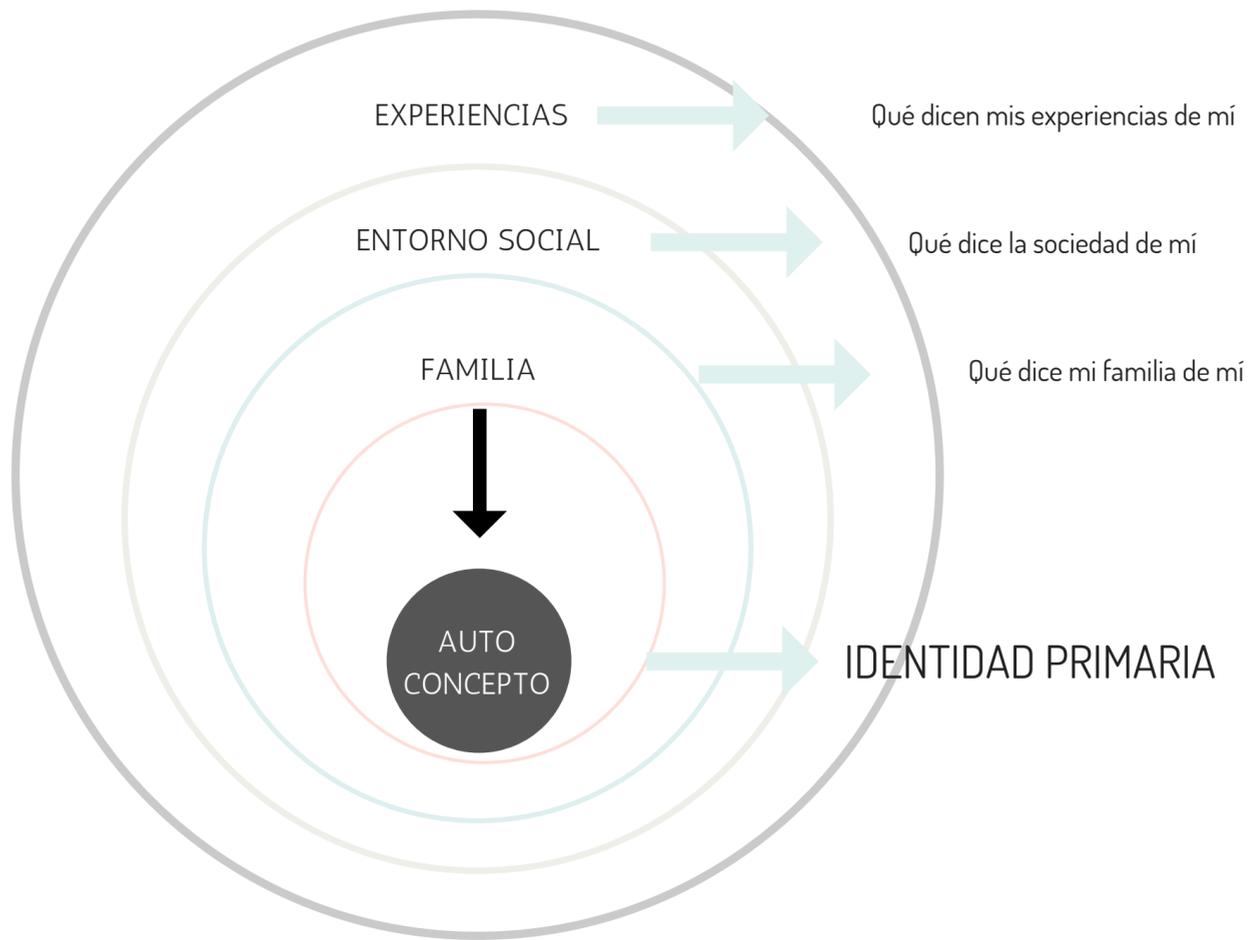
País, religión, estatus socio-económico, nivel cultural y formativo...

## 3 CARACTERÍSTICAS EXTERNAS IDENTIFICATIVAS

Sexo, sexualidad, raza, características físicas...



AUTOCONCEPTO  
INFANTIL



Todas las variables que componen no solo el autoconcepto, sino las identidades, o sobre-identificaciones, son la base del valor personal y sentimiento de merecimiento que condiciona las relaciones personales y el mapa con el que uno se presenta al mundo; es decir, el mapa identificativo.

Claro está, el autoconcepto adulto estará condicionado por el autoconcepto en la etapa infantil.

AUTOCONCEPTO  
ADULTO



LAS IDENTIDADES SON CREADAS A TRAVÉS DEL EGO



NO PODEMOS ENTENDER POR QUÉ NOS COMPORTAMOS COMO NOS COMPORTAMOS SIN ENTENDER QUÉ ES EL EGO:

Para hacerlo simple y sencillo os diré que el Ego tiene dos funciones fundamentales,

- ✓ La primera es almacenar toda la información en cuanto a nuestra identidad, así como crear sub-identidades de las cuales nos servimos en entornos o situaciones específicas.

**EJEMPLO:**

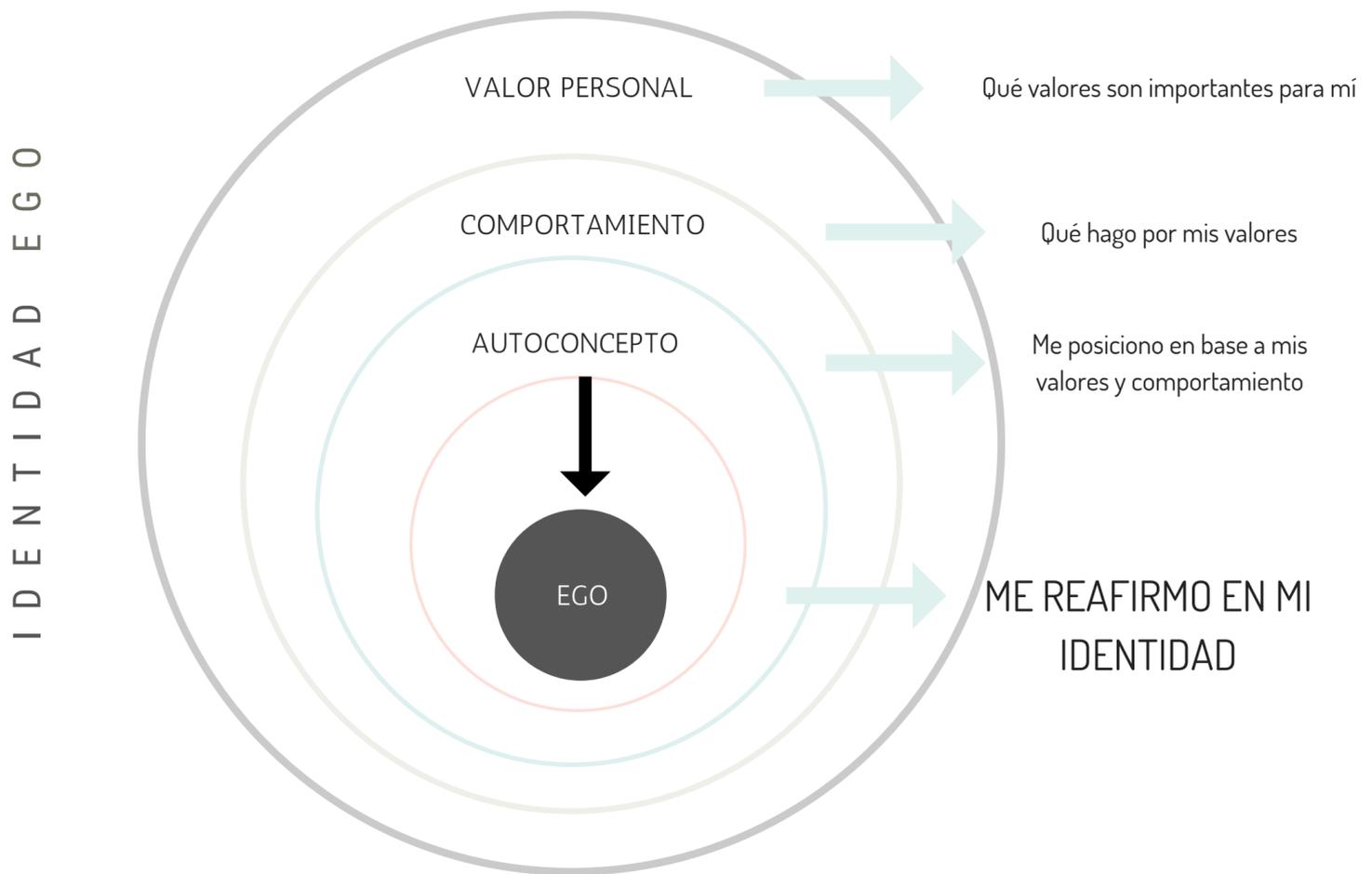
No nos comportamos de igual manera cuando estamos en familia que en un entorno laboral, con la pareja o con los amigos. En cada entorno tenemos un rol determinado, actuamos en base a él y por lo tanto las personas que lo componen nos identifican con las características relacionadas al comportamiento concreto. Por eso solemos especificar “yo en mi trabajo soy bastante seria...”, “cuando estoy con mis amigos soy el alma de fiesta...”, etc. Contextualizamos el comportamiento.

Las identidades las usamos para ser aceptados en círculos concretos o para adoptar comportamientos que no nos atreveríamos tener de otra manera.

- ✓ La segunda función es observar el comportamiento, aunque no de manera objetiva, para etiquetarlo y clasificarlo entre bueno, malo o neutro; basándonos en la información almacenada en el cerebro, con unos parámetros ya predeterminados.



# EGO E IDENTIDADES



En la comparación entre el autoconcepto y el Yo Ideal, subjetivo y basado en creencias, yace el valor personal.

## LAS CREENCIAS SERÁN:

### 1. PROPIAS

Sobre uno mismo. Basada en la información almacenada en la etapa infantil y que inconscientemente rige parte de nuestro comportamiento.

#### EJEMPLO:

Te han dicho desde pequeño que no eres creativo, lo cual creará una tendencia mayor al desarrollo de tareas estructuradas, lógico-matemáticas, etc., frente a las creativas.

### 2. EXPERIENCIALES

Al tener experiencias emocionalmente relevantes, principalmente si han dejado algún tipo de herida, la mente tiende a creer que sucederá lo mismo.

#### EJEMPLO:

Si sufriste una infidelidad, es probable que desarrolles una creencia en cuanto a las mentiras y deslealtades en relaciones de pareja.



### 3 .HEREDADAS

Creencias que tienen que ver con el entorno familiar, social y cultural, llegando a ser paradigmas frecuentemente.

#### FAMILIARES:

Miedos, creencias acerca del amor, el dinero, etcétera, transmitidas de padres a hijos e instauradas en el inconsciente.

#### **EJEMPLO 1:**

Si se crece en un entorno sobreprotegido y los miedos de los padres son una constante, el hijo crecerá creyendo que el mundo es un lugar peligroso y por lo tanto se moverá en parámetros de miedo a lo largo de su vida adulta.

#### **EJEMPLO 2:**

Creer en una familia con mentalidad de pobreza y falta de merecimiento por baja autoestima, será más complicado para el individuo generar abundancia económica.

#### DE GRUPO:

El ser humano tiene necesidad de pertenencia al grupo por lo que es probable que ni siquiera se desee cuestionar la mente colectiva, pues eso implicaría no encajar o estar fuera del grupo.

#### **EJEMPLO:**

Pertenecer a una cultura o sociedad excesivamente conservadora, crea patrones de juicio moral hacia las personas cuyo comportamiento no esté dentro de los parámetros conservadores, incluso hacia uno mismo.

Las creencias no solo condicionan la percepción que las personas tienen de sí mismos, sino la percepción hacia los demás, lo cual condiciona enormemente las relaciones personales, profesionales y por supuesto aún más en relaciones de pareja.

Detectarlas no solo nos dará la oportunidad de trascenderlas y sentir más libertad, sino que mejorará la relación con los demás.



# QUÉ NO ES AMOR PROPIO

En este punto ya debemos tener claro qué es el Amor Propio. No obstante, no todas las ocasiones en las que creemos estar actuando con Amor Propio lo hacemos realmente. Es posible que ante lo que consideramos una ofensa estemos siendo reactivos.

**RECUERDA ESTO SIEMPRE:**

**EL AMOR PROPIO  
NO NECESITA ASPAVIENTOS,  
ES SILENCIOSO.**

Es relativamente fácil confundir Amor Propio con una reacción “egoica” ante una falta de otra persona, del tipo que sea, cuando a veces ni siquiera lo es objetivamente. Como bien he explicado antes, todo pasa por nuestro particular mapa mental.

Cuando actuamos desde la ofensa lo hacemos de diferentes maneras; desde la herida con enfado, frialdad, soberbia, etc., o desde la certeza de merecimiento y valía, donde prima la honestidad y el cuidado propio.





El merecimiento, y por lo tanto el Amor Propio, no necesita grandes demostraciones, sino una actitud asertiva; “tan suave como puedas pero tan firme como sea necesario”.

El Ego reactivo es la respuesta prácticamente automática que se adopta ante una situación que se considera insuficiente al nivel de valor personal que estimamos correspondiente a nosotros. En este caso la valía no sería real, ya que al tener la necesidad de imponerla no estamos creyendo firmemente en ella.

Se puede decir que dicha reivindicación, nos mantiene en un patrón de comportamiento errático que nada tienen que ver con el Amor Propio, sino ante una infravaloración que queremos tapar.

**PERO...**

**¿COMO DETECTAR LA DIFERENCIA?**

**¿CÓMO RECONOCER CUÁNDO ACTUAMOS DESDE EL AMOR PROPIO O DESDE EL EGO REACTIVO?**



# CÓMO RECONOCERLO

El Ego es una agente observador que sirve para cuestionar el comportamiento con un fin concreto; mejorar. Y así será si lo tenemos bien educado. Si por el contrario, está mal educado no nos permite ser objetivos, utilizando la información almacenada y clasificada para emitir juicios sobre prácticamente todo; personas, situaciones, comportamientos, etc.

La falta de objetividad nos puede jugar malas pasadas, así que vamos a ver las diferencias.

## ACTUANDO DESDE EL AMOR PROPIO

- Certeza interna de estar actuando correctamente.
- No existe la necesidad de imponerse.
- Coherencia; los actos avalan las palabras.
- Se actúa desde la calma.
- El resultado pierde fuerza al sentir que se hace lo correcto.
- Sensación de estar cuidando de uno mismo.

## ACTUANDO DESDE EL EGO REACTIVO

- El resultado genera ansiedad.
- Necesidad de control.
- Sentir enfado, rabia o ira.
- No deja espacio al diálogo o a que la otra persona se pueda expresar.
- Se maneja en términos de ganar o perder.
- Si el resultado no es el deseado se sentirá afectada tu autoestima.





Si con lo que hemos visto hasta ahora aún no lo tienes claro, existen algunas preguntas que te pueden ayudar a identificarlo:

### **1. ¿PARA QUÉ ESTOY HACIENDO ESTO O COMPORTÁNDOME ASÍ?**

Si estás esperando respuesta o reacción de otro, está claro; ego reactivo.

### **2. ¿DESDE QUÉ LUGAR LO HAGO?**

La mente y su ruido o el corazón y su sentir.

### **3. ¿MI ACTITUD O COMPORTAMIENTO ME SUMA O ME RESTA AUTONOMÍA?**

Es decir, estás tomando tus propias decisiones o dejas que otros decidan por ti.

### **4. ¿EN QUÉ SITUACIÓN EMOCIONAL ME DEJA?**

En este caso escucha a tu cuerpo más que a tu cerebro. Los marcadores somáticos (sensaciones corporales), nos dan mucha información acerca de cómo nos afectan las situaciones.





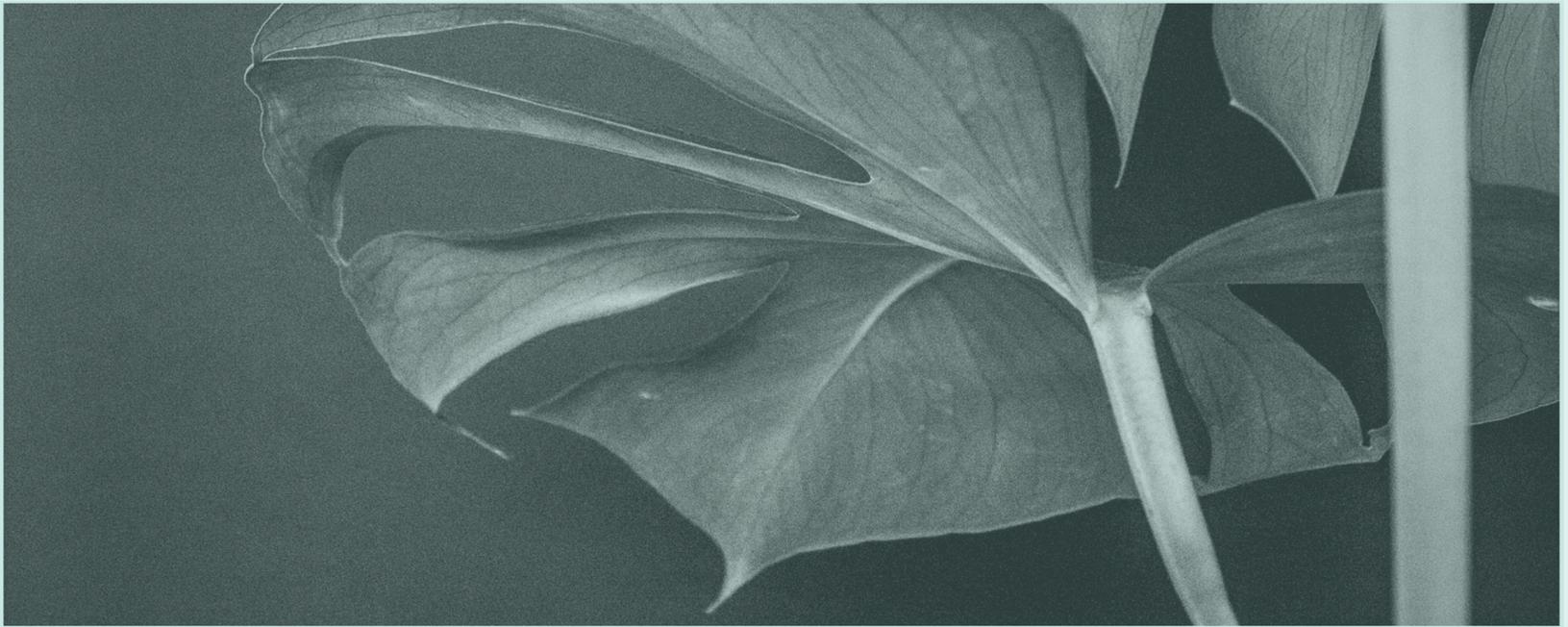
## IMPORTANTE

Cuando es el Ego el que intenta hacerse valer a través de las imposiciones, siempre espera una respuesta que reafirme si lo ha conseguido o no. Esto de por sí ya es una cesión de poder personal, ya que el siguiente estado emocional dependerá de la respuesta de terceros. Es decir, si se consigue lo que desea el Ego se sentirá satisfecho y por lo tanto tendrá una recompensa y satisfacción inmediata, aunque no duradera. Si la respuesta no es la deseada, el diálogo interno será negativo y afectará una vez más a la autoestima.

Por el contrario, cuando la reacción está sostenida con amor real hacia uno mismo, con el cuidado y cariño que se merece, no es necesario imponer, gritar o enfadarse. A veces, ni siquiera es necesario comunicarlo, con saberlo uno mismo es suficiente. Es actuar con el convencimiento de estar haciendo lo mejor para tu bienestar emocional.

La toma de decisiones o acciones bajo el convencimiento del valor personal es independiente al resultado inmediato; es una visión de uno mismo más amplia y menos cortoplacista.





# EN NOMBRE DEL AMOR PROPIO ¡ACCIONAMOS!

Nuestro mundo interior y exterior se retroalimentan constantemente. Y sí, somos una fuente inagotable de Amor pero tiene que haber un flujo de entrada y salida equilibrado.

**¿TE HAS VISTO ALGUNA VEZ CARENTE DE AMOR POR EXCESO DE SALIDA O DEFECTO DE ENTRADA ?**

**¿TE HAS SENTIDO VACÍO DESPUÉS DE DAR MUCHO Y RECIBIR POCO?**

En esta cuestión hay mucho que decir y poner sobre la mesa, pero voy a ser lo más concisa posible; hay que ocuparse de que esta fuente no se seque.

La máxima responsabilidad de un ser humano, a nivel individual, es cuidar de uno mismo y proveerse tanto en lo material como lo emocional. En ningún caso es responsabilidad nuestra hacer esto por otros seres humanos, a excepción, obviamente de los hijos cuando no lo pueden hacer por sí mismos (repito, cuando no lo pueden hacer por sí mismos).

Desatender las propias necesidades a favor de las necesidades ajenas no es amor genuino, sino una forma de manipulación para conseguir atención o validación. Pero también una manipulación propia para no hacernos responsables de lo que realmente nos compete; atendernos a nosotros mismos.





### **PERO...¿POR QUÉ HACEMOS ESTO?**

Porque atenderse significa ocuparse también de cosas que no hemos querido atender ni enfrentar anteriormente, y claro, intentamos evadirlo inconscientemente de manera muy hábil. ¡Esto se nos da fenomenal!

### **DEBEMOS TENER CLARO QUE...**

1. Uno se da a sí mismo y después a los demás, no a la inversa.
2. Dar en exceso, cuando no te viene de vuelta, es falta de merecimiento (autoestima).
3. Cuando esto sucede el amor se convierte en mercadería, una mera transacción para conseguir algo a cambio.
4. Creer que el amor vendrá de fuera nos mantendrá estancados y en un círculo vicioso.

Una vez que tengamos claras estas ideas vamos a tomar acción positiva y trabajar en el Amor Propio.

**PARA ELLO VAMOS A ANALIZAR Y TOMAR DECISIONES...**

**YO PREGUNTO Y TU RESPONDES.**





# 10 ACCIONES DE AMOR PROPIO

Es la hora de aplicar todo lo que has visto en esta guía para mejorar tu vida de una manera práctica.

Intenta ser lo más objetivo posible y por supuesto honesto contigo mismo. La tendencia será la de obviar ciertas cosas que no hemos querido reconocer hasta el momento. Recuerda que el ego va a intentar mantenerte en lo cómodo, así que... cuestionate una y otra vez las respuestas hasta que hayas sido cien por cien honesto.

Son 10 acciones a tomar con 10 ejercicios muy sencillos y básicos para que tú mismo puedas "coachearte" y termines esta guía con una visión muy clara de qué es el Amor Propio y cómo aplicarlo en tu vida.





## ¡VAMOS A ELLO! COGE PAPEL Y BOLI



- Tómate tu tiempo de reflexión antes de responder.
- No te precipites en las respuestas, es un viaje por tu interior.
- Ante todo y sobre todo sé honesto contigo mismo. Si tienes dudas sobre una actitud tuya, pregunta a alguien de confianza. No siempre somos objetivos con nuestro comportamiento.
- Realiza un Plan de Acción:  
Toma nota de todas las acciones que debes tomar y ponles fechas concretas o fechas límite.
- Revísalo pasadas unas semanas. Apunta los cambios que has llevado a cabo y el resultado que están dando.

## 1. SANOS LÍMITES

Los sanos límites es una cuestión de cuidado personal interno y externo. Es muy difícil poner límites a otros cuando careces de regulación interna para ponértelos a ti mismo. Los excesos son siempre negativos y probablemente todos estamos de acuerdo en que comer, beber, incluso el exceso de ejercicio físico es perjudicial y debemos tener control sobre ello. Con las emociones y los patrones de comportamiento sucede lo mismo; debemos identificar cuáles nos están perjudicando y poner sanos límites.

### EJERCICIO:

1. Haz una lista de 3 a 5 límites que debes poner a otras personas y acciones a tomar.
2. Haz una lista de 3 a 5 límites que debes ponerte a ti mismo y acciones a tomar.
3. Anota de qué manera esas personas o situaciones están condicionando tu vida actualmente y cómo podría mejorar ésta una vez instaurados los cambios.
4. Revisa un mes después los resultado y haz los reajustes necesarios.

## 2. VERBALIZA TUS DESEOS Y TOMA ACCIÓN POR ELLOS

La falta de propósito es una desconexión con los deseos más profundos. Por supuesto, no hablo de cosas materiales o superficiales, sino de deseos más espirituales. Obviamente, al ir madurando deseas cosas diferentes, por lo que es importante actualizarlos y tener claro cuáles son a día de hoy, definirlos y tomar acción hacia ellos. Habrá que discernir entre los deseos propios y lo que la sociedad dice que "deberías desear" según tu edad, sexo o religión.

### EJERCICIO:

1. Haz una lista de deseos que siempre tuviste y aún permanecen.
2. Haz una lista de deseos nuevos, actuales.
3. ¿Cuáles de estos deseos están marcados por la sociedad?
5. ¿Tienen estos deseos un propósito mayor? Es decir, ¿te benefician solo a ti o benefician a otras personas?
6. ¿Qué ganarás al alcanzarlos y qué ganarán los demás?



### 3. CUIDA TU DIÁLOGO INTERNO

Nadie te hablará bien si tú mismo no lo haces.

Cómo te hablas y tratas a ti mismo es exactamente lo que les permites a otros. Observa qué tipo de frases te dices tanto en voz alta como en silencio. Trátate con la amabilidad que tratarías a las personas que más quieres.

#### EJERCICIO:

1. Defínete.
2. Anota las frases negativas que hayas escrito sobre ti.
3. Cambia en esas afirmaciones la palabra "Soy" por las palabras "En este momento me comporto".

### 4. ACEPTA TU DERECHO A CAMBIAR DE OPINIÓN

No eres la misma persona ni siquiera de hace un año atrás. Estamos en constante cambio y lo contrario no sería positivo. De hecho, significaría que no estás evolucionando y creciendo a nivel personal o profesional, si esta es una de tus intenciones. En el ejercicio anterior hablábamos de actualizar los deseos y que con ello cambia la forma en la que se ve el mundo, las relaciones y el comportamiento en general. Cuanto menos te definas a ti mismo más libre serás para aceptar sin resistencia los cambios internos y externos que están por venir.

#### EJERCICIO:

1. Identifica y define detalladamente en qué áreas de tu vida crees que has tenido un cambio de visión.
2. Anota los cambios que esta nueva visión ha traído a tu vida.
3. Anota qué cambios deberás hacer en relación a esta nueva y propia filosofía de vida.
4. Una vez que tu visión esté clara y definida, estás lista para comunicárselo a otros.



## 5. DEJA ESPACIO A LA VULNERABILIDAD SIN EXCEDERTE

La vulnerabilidad tiene mucho que ver con la honestidad con uno mismo y con otros.

Cuando clarificas tus deseos, los aceptas y les das el valor que se merecen, la vergüenza por reconocerlos abiertamente disminuye. Te estás otorgando un espacio propio lleno de verdad, aceptando incluso las consecuencias de exponer tu verdad.

Sin embargo, la línea entre permitirse ser y mal cuidar tus emociones es muy fina. Sí, es tu deseo y tu verdad, la has expuesto, pero eso no debe convertirse en una concesión de poder a otro. La vulnerabilidad contiene la fuerza de la honestidad pero debe usarse con responsabilidad y con las personas que tengan la capacidad de entender y respetar su significado.

### EJERCICIO:

1. Haz una lista de cosas que te gustaría decir pero no te has atrevido hasta el momento.
2. Anota situaciones o personas con las que crees que podrías abrirte más y hablar de cómo te estás sintiendo.
- 3.. Anota situaciones o personas con las que te has mostrado vulnerable y no han sabido valorar, respetar o incluso se han aprovechado tu apertura emocional.
4. Toma acción en cada uno de los casos que has detallado con Amor Propio.

## 6. NO TE QUEDES DEMASIADO TIEMPO EN "MODO ESPERA". ¡MUÉVETE!

Seguimos hablando de cesión de poder. Ya has hablado, dejas tiempo de respuesta pero tú sigues ocupándote de ti mismo. No permitas que la indecisión o la ambivalencia de otra persona tome el control de tu vida. Si la otra persona no se decide, te mueves, el "modo espera" te hace dependiente y va en detrimento de tu valor personal.



EJERCICIO:

1. Anota situaciones en las que te sientes estancado.
2. ¿Esperar por alguien está estancando alguna área de tu vida?
3. ¿Qué te impide moverte hacia adelante?
4. ¿Qué pasaría si esa persona no se decide o te da un "NO" por respuesta?
5. Toma acción en base a las respuestas.

7. ROMPE CON LAS SITUACIONES O PERSONAS "TÓXICAS"

- Sientes que no puedes ser tú mismo.
- Debes tener mucho cuidado para que la situación no explote.
- Te genera ansiedad.
- Te tiene con la energía bajo mínimos.
- Te afecta en otras áreas de tu vida.

Estar en una relación tóxica, no solo de pareja, sino en cualquier otro ámbito de la vida, como puede ser el trabajo, la familia o incluso algún amigo, resulta complicado verlo con objetividad.

Romper el círculo vicioso de la interacción, es complicado, pues termina convirtiéndose en un patrón de comportamiento que sostienen ambas partes. Tú ya formas parte del patrón.

EJERCICIO:

1. ¿Te sientes identificado con lo descrito anteriormente? Anota personas y/o situaciones que consideres tóxicas.
2. Describe que acciones y cambios de comportamiento tomarás a partir de este momento con las personas o situaciones anotadas.
3. Marca diferentes escenarios y diseña un plan para cada una de ellos.
4. Pon fechas límite.



## 8. MUÉSTRATE SIEMPRE SINCERO Y HONESTO

Ser sincero y honesto libera mucha carga emocional. Las mentiras o la ocultación de la verdad, las llevamos auestas como una mochila llena de piedras. Las mentiras generan ansiedad y quitan el sueño.

Ten en cuenta que la falta de honestidad empieza por uno mismo y que las mentiras más grandes te las cuentas tú para no cambiar una situación y quedarte en lo cómodo.

Si por desagradable o incómodo que te sientas, sigues estancado en un estado emocional, ahí existe autoengaño.

### EJERCICIO:

1. ¿Qué te estás guardando que consideras que ya es hora de decir?
2. ¿Cómo lo harás? Imagínate la situación y escribe las palabras que utilizarás.
3. Imagina las diferentes escenas que puedan surgir y prepárate para cada una de ellas?.
4. ¿Cómo te sentirás cuando finalmente lo hayas dicho?

## 9. APLICA EL SANO EGOÍSMO

Sí, primero tú y después los demás. No es responsabilidad tuya ocuparte de otros, sino de ti mismo. A partir de haberte dado lo necesario entonces es cuando puedes dar a los demás y compartir. Si eres madre o padre supongo que estarás pensando en tus hijos, pero también se aplica. ¿Cómo atenderás a tus hijos si no duermes ni te alimentas correctamente? Mal, ¿verdad? Este es un ejemplo muy obvio, pero...¿cómo enseñar a tus hijos a ser felices si tú no haces lo propio por ti? El ejemplo enseña más que las palabras.

### EJERCICIO:

1. Has una lista de todo lo que haces por los demás desinteresadamente.
2. ¿Para qué haces cada una de esas cosas?, ¿qué esperas a cambio?
2. Haz otra lista de todas las cosas que haces solo para ti.
3. Analiza el equilibrio entre ambas listas.



## 10. ANALIZA TUS RELACIONES

Las relaciones personales son un reflejo de la manera que nos relacionamos con nosotros mismos. Lo hemos visto en ejercicios anteriores; te tratas como permites a otros que te traten y valoras a los demás en la medida en la que sabes valorarte a ti mismo. Das desde la autenticidad si te das a ti primero y amas y quieres de verdad si te amas tú y te quieres a ti.

Trabaja en crear relaciones sanas y duraderas en lugar de buscar satisfacción, física o emocional, inmediata.

### EJERCICIO:

1. Anota las personas con las que tienes conflicto o dificultades para entenderte.
2. Haz una lista de las posibles soluciones que dependan solo de ti.

Si no puedes cambiar la situación:

-¿Cómo será tu relación con esa persona a partir de ahora para evitar que te dañe?

- ¿Qué acciones tomarás?

3. Haz una lista de las 10-12 personas con las que más relación tienes y describe qué te aportan a nivel personal y también que te quitan, si fuera el caso.

4. Analiza el resultado.



# LA GUIA PRÁCTICA DEL AMOR PROPIO

Este manual pretende ser una herramienta de autoconocimiento que te ayude a ver patrones de comportamiento que van en detrimento de tu valor personal, detectes su origen y puedas cambiarlos de manera proactiva. Entendiendo que no somos culpables de nuestra falta de autoestima pero sí responsables, como adultos, de solucionarlo.

Me encantará recibir vuestros comentarios o dudas y por supuesto que me contéis a través de las redes sociales o escribiéndome a [hola@inmabrea.com](mailto:hola@inmabrea.com) y por supuesto no te pierdas el nuevo contenido que vaya saliendo en mi web.

[WWW.INMABREA.COM](http://WWW.INMABREA.COM)

SÍGUEME EN  
REDES SOCIALES



*¡Gracias!*



**INMA BREA**  
**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**  
**[www.inmabrea.com](http://www.inmabrea.com)**

