



**8**

**CONSEJOS**

**PARA**

**AUMENTAR**

**TU**

**CONFIANZA**

**EN**

**TI**

**MISM@**

**ÁLVARO TEJEDOR**

- 0 Presentación
- 1 Mantente en pie
- 2 Sonríe más
- 3 Conocete
- 4 Rebélate
- 5 Se generoso con los demás
- 6 Mejora tu dialogo interno
- 7 Cultiva tu imagen
- 8 Aprende a convivir con el miedo
- 9 Hábitos que mejorarán tu confianza según la gente.
- 10 Despedida

1

MANTENTE

**EN PIE**

# MANTENTE EN PIE

Puede que hayas llegado a este e-book porque estes pasando un bache en tu vida. Una ruptura, una perdida, un fracaso, una derrota...cualquier experiencia que te haya hecho disminuir la confianza en ti mismo. Es necesario que hayas sufrido lo que hayas sufrido, te repitas en este momento "ME VOY A MANTENER EN PIE"

En esta vida la suerte puede no estar de nuestra parte. No todos lo hemos tenido igual de fácil y eso es un hecho. Obviarlo sería necio. Puede que nos hayamos rodeado de gente tóxica, que alguien se haya cruzado en nuestra vida y nos haya hecho la vida imposible, que no hayamos recibido el cariño necesario para generar una autoestima sana...

Pero si alguna de esas circunstancias marcan mi confianza en mi mismo estaré siendo esclavo de los demás. TU DIGNIDAD ES TUYA. Nadie puede tener un efecto negativo en tu visión de ti mismo. Porque eres dueño de la interpretación que le das a las cosas y del respeto con el que tú te tratas a ti mismo.

"Son dueños de mi cuerpo, pero no de mi dignidad" Eso dijo Nelson Mandela en una de las mañanas en las que despertó en su celda. Mientras los funcionarios de la prisión le faltaban el respeto, él saludaba educadamente, preguntaba por sus familias con cariño. Ellos podían verle como un preso. Pero él no dejó nunca de verse como un igual.

Es un esfuerzo cuando nos sentimos flojos mantener el respeto por nosotros mismos. Es complicado mantenerse en pie, confiar en uno mismo, cuando la realidad objetiva nos habla de fracasos personales y la arquitectura que hemos utilizado para construir una vida empieza a desmoronarse.

El éxito no está garantizado y no os lo van a regalar, el éxito hay que ganárselo, siempre es hora de volver a empezar. Si el momento por el que estás pasando es duro, tienes que esforzarte en estabilizarte y construir de nuevo. Si el momento por el que estás pasando es dulce, tienes que esforzarte en mantener un momento equilibrado y que no se descomponga tu realidad. No tengas miedo a un posible fracaso. No hay mejor maestro que lo que llamamos fracaso. Es una experiencia que nos ayuda a cuestionarnos nuestra realidad, a preguntarnos qué queremos y preguntarnos si estamos siendo fieles a nosotros mismos.



El arte de vencer se aprende en las derrotas.

*Simón Bolívar*

# MANTENTE EN PIE

Brindo por cada fracaso que me ha convertido en quien soy. Y te invito a que hagas lo mismo. A que celebres quien eres por encima de todas las cosas. Eso, seguro, se convertirá en un estímulo positivo hacia el objetivo de mantenerte en pie. No te abandones. Y si lo has hecho. Este es un maravilloso segundo en el que ponerse en pie. En mis días más tristes es cuando más fe albergo hacia lo humano. Somos seres llenos de matices y de emociones complejas y poderosas. Hagamos con ellas un mejor lugar donde vivir.

La única necesidad es la de sentir, dejándote seducir por las personas o por los momentos que inspiran sensaciones enriquecedoras. Seduce a tu tarde, seduce a tu mañana y permite que te inspiren y te enriquezcan. Para seducir o ser seducido no necesitas más que la apertura para sentir y ser sentido.

2

SONRÍE  
MÁS

# SONRÍE MÁS

Empiezo con la sonrisa, porque para mí la sonrisa no es una mueca en la cara, ni siquiera un gesto positivo hacia alguien, es una filosofía de vida. Es una actitud frente a los estímulos que nos rodean que comunica al mundo dos cosas; la primera que se puede acercar a ti, la segunda una predisposición a no dramatizar, a generar una visión positiva y a darle más intensidad a las emociones positivas.

Además, está demostrado que nuestro cerebro funciona mejor con una actitud positiva; aquí os dejo un ejemplo que nos contó Adrián en la web.

Un estudio comprobó que personas que acababan de ver una película de comedia, resolvían mejor los rompecabezas. Lee o escucha un chiste, bromea, mira una película de comedia y ríe a carcajadas. Porque está comprobado que los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y complejidad, haciendo más fácil encontrar soluciones a los problemas. La risa, parece ampliar nuestra perspectiva y nos hace pensar con mayor amplitud.

El primer consejo, es en realidad la suma de dos:

A| Esfuérzate en tener una visión positiva de la vida.

B| Invita a la gente a acercarse a ti.

## A| VISIÓN POSITIVA

Abraza la filosofía de mantener una predisposición a las emociones positivas. Que tú filtro este condicionado por darle prioridad a las interpretaciones positivas de la realidad. Se tú el que dé el primer paso y tenga la iniciativa de no dejar al azar que emoción nos provoca nuestro entorno, sino de buscar la reacción positiva.

Este cambio es complicado, pero si cuando percibimos cualquier emoción ponemos atención a identificarla y a plantearnos interpretaciones más positivas, poco a poco vamos a convertir esa búsqueda de un pensamiento positivo en un hábito. Si interpreto las cosas en positivo es muy fácil que afecte a mi confianza en mi mismo, pues me da a dar una visión más positiva no solo de lo que me pasa, sino también de mi mismo.

# SONRÍE MÁS

## Ejercicio de Visión Positiva

Quiero que busques una interpretación positiva de

- 1) No poder ir a jugar al baloncesto con amigos porque llueve mucho y tener que quedarte en casa.
- 2) Un compañero de clase/trabajo rechaza una aportación que habías propuesto porque no la considera suficientemente buena.

Algunos eventos que sentimos que solo pueden tener una lectura negativa acaban por convertirse en oportunidades, por hacernos mejorar o por generar un cambio en nosotros. Adecuar nuestra mentalidad a enfocarlo así es tan necesario como gratificante.

## B| INVITA A LA GENTE A ACERCARSE A TI

Además, te propongo que sonrías literalmente a la gente y que perciban que estás dispuesto a abrirles las puertas. Una sonrisa es siempre una invitación a seguir en la dirección de seguir conociendo, de acercarse más el uno al otro. Solo podemos invitar si tenemos predisposición a creer que lo que nos ofrecen será en clave positiva. Seguramente por eso, he traducido toda esta filosofía en "Sonríe más".

El ser humano lleva utilizando la sonrisa como herramienta para sobrevivir desde hace miles de años. Esta interiorizado en cada uno de nosotros que la sonrisa es una invitación a la paz y al acercamiento, pues ya los primeros homínidos mostraban la dentadura a los extraños como demostración de que no querían empezar una pelea.



**"El tiempo que pasas riendo es tiempo que pasas con los dioses"**

*Simón Bolívar*



3

CONÓCETE  
**MÁS**

# CONÓCETE MÁS

Conocerse a uno mismo es un concepto a menudo equivocadamente utilizado. Lo cierto es que conocerse es mucho más complejo y nutritivo que lo el uso que se le da hoy en día en las redes sociales. Y por supuesto tiene una relación directa con la confianza en uno mismo.

Entender el camino que he recorrido, sabiendo que influencias externas he tenido, las motivaciones de las personas que han podido convertirse en un obstáculo, aceptando las ilusiones en cada episodio de mi vida, entender también las ilusiones de las personas de mi contexto... Reflexionar sobre las experiencias que he vivido y porque las he vivido me ayudará a aceptar, perdonar e integrar lo que me ha condicionado para tener una historia realista y pacificadora de mi vida.

Conocerse tiene como consecuencia dejar de sentir envidia, rencor, rabia y tener unas expectativas realistas de mi vida y de mi entorno. Mucho de mi sufrimiento nace por tener unas expectativas erróneas de la gente y de mí mismo. Esas expectativas vienen de la ignorancia, de no entender que buscan y que pretenden las personas de mi entorno. Y eso solo puede aprenderse observando cómo han actuado en el pasado conmigo.

Establecer los límites y responsabilidades de quien soy, porque lo soy y para que lo soy se trata eso de "conocerse". Y el hacerlo, genera una paz que merece la pena vivir. Aunque te intenten convencer de lo contrario, todo lo que buscas está dentro de ti. Tienes las respuestas a todas tus preguntas. Conocerse, será conocer esas respuestas. Evidentemente hacerlo no es una cuestión solo de recuperar recuerdos y pensamientos, se necesita normalmente de algún profesional que te pueda orientar y ofrecer algunos de los ejercicios que sirven para confrontar lo que siempre hemos pensado con la realidad. Ya decía Aristoteles que Ningún objeto es capaz de observarse a si mismo.

# CONÓCETE MÁS

Yo hoy te invitó a que des el primer paso para empezar a conocerte a ti mismo, es importante entender que el ser humano, como ser integral, ve afectado cada espacio de su vida por los demás. Mi profesión, mis amigos, mis pasiones, ilusiones, vida sexual, familia, religión se influyen unos a otros sin remedio alguno. ¿Cómo han influido unas en otras en tu caso?

## EJERCICIO: HISTORIA DE VIDA

Escribe tu vida como si fuera un libro, divide tu vida en capítulos y escribe que personajes había en cada capítulo. Que tenga una duración de entre 8 y 20 páginas. ¿Qué tipo de persona eres? ¿Qué motivaciones tenías al tomar las decisiones? ¿Qué valores te han llevado a ser quien eres?



“Un hombre viaja por el mundo buscando lo que necesita y regresa a casa para encontrarlo”

*George Moore*

4

REBÉLATE

# REBÉLATE

Rompe tus cadenas. Cuando el ser humano decidió ponerse a vivir en sociedad tomó una gran decisión. Tiene muchísimas ventajas. Pero también puede tener algunos inconvenientes si te dejas llevar por la corriente.

Vivimos muy condicionados por lo que la gente espera de nosotros, por lo que nos han inculcado que es correcto, por el rol que hemos asumido en cada una de las relaciones sociales que hemos tenido en nuestra vida... Todos esos factores provocan que actuemos de determinada manera, que tengamos miedo a romper ese puzzle gigante que mantiene al mundo girando del que formamos parte.

Así que dentro de ese puzzle se nos adjudica una pieza, un lugar, un rol, una actitud... una vida. Sólo que a veces hay casos de personas que nos inspiran. Personas que se han atrevido a cambiar su puesto y se han construido una vida a medida de sus deseos. Les vemos en periódicos, televisión o sencillamente son amigos de nuestra infancia que nos han demostrado que se puede cambiar de vida. Pero "yo" no sirvo para eso.

El día en el que estas leyendo esto es un buen día para volver a empezar; si te sientes esclav@ de algo o alguien; rompe las cadenas y comienza a andar. La vida puede ser maravillosa. No dejes que nadie te diga hasta donde puedes llegar. Con esfuerzo, pasión y paciencia los límites no existen.

No hace falta que empecemos con una ruptura total porque eso supondrá un gasto de energía y un estrés que ahora mismo no tienes porque estar dispuesto a asumir. Pero empezar con pequeñas rupturas, con algunos hábitos o incluso con alguna relación que no me beneficie puede ser el primer paso y tu demostración a ti mismo de que eres capaz de generar esos cambios.

## Ejercicio de Visión Positiva

Identifica 10 cosas de tu vida que te gustaría mejorar y escribe una posible solución para cada una de ellas.



A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea

*Thomas Szasz*

5

SÉ GENEROSO  
**CON LOS DEMÁS**

# SÉ GENEROSO CON LOS DEMÁS

La mejor forma de conseguir es éxito es luchar porque los demás también lo consigan. La generosidad es el camino más rápido para aumentar mi autoestima. La sensación de ser capaz de generar emociones positivas en mi entorno es un poder que provoca adicción. Percibir que por mis actitudes, por mi conducta o por mi texto otros se sienten mejor es una revelación para quien no está acostumbrado a regalar cosas positivas al ambiente que le recoge.

Además, el hecho de premiar lo que mejora tu vida, o sencillamente de valorar lo que otras personas tienen que es enriquecedor para ti, es una de las cosas más fáciles de incorporar a nuestro hábitos, y lo que de manera más rápida mejorará nuestras relaciones de forma directa. Y de manera indirecta la imagen que tengo de mí mismo. Somos creadores de nuestro Universo. Comunicando atributos positivos, creamos un mundo más positivo a nuestro alrededor y generamos más cercanía con las personas de nuestro círculo. Este consejo te ayudará en muchas direcciones, pero sobre todo te estará convirtiendo en una persona que fomenta y que construye una mejor realidad.

Cuando alguien no quiere valorar las cosas buenas de la gente de su entorno solo puede ser por dos motivos. El primero y más común, el miedo a exponer como se siente y lo que valora en los demás. El segundo, la mezquindad de no querer que la gente se sienta bien para controlar y amarrar a las personas de su entorno con mayor facilidad debido a la inseguridad que les puede generar. **NO DEJES QUE TUS ACTOS SE MUEVAN POR MIEDO NI POR MEZQUINDAD.**

Encuentra en todas las personas algo que admirar; respeta y aprende de todos. Así cada persona enriquecerá tu vida y le darás un sentido mas amplio a tus relaciones. Cuando mis relaciones con los demás se nutren de comparación, de competición y de ego estoy confiando mi bienestar en sentirme por encima del resto. Eso solo puede afectar negativamente a mi confianza en mí mismo, pues despierto en mí una constante actitud de alerta.

# SÉ GENEROSO CON LOS DEMÁS

Cuando un país está en alerta es porque hay una amenaza a su seguridad. Y es exactamente lo que pasa si alimento en mí la idea de que tengo que competir con los demás.

Que voy a estar dudando de mi seguridad y eso bajará la confianza en mí mismo, a no ser que este siempre ganando cada duelo de la vida; ser el más listo, ser el más guapo, ser el más TODO TODO EL RATO.

Las probabilidades de que eso pase son del 0%. Por eso es necesario desactivar la alerta y fomentar que los demás se sienten bien sin necesidad de tener que ser mejor que nadie.

## Ejercicio de Generosidad

Empieza a practicar la generosidad desde hoy mismo. Todos los días valora algo positivo de una persona diferente y verbalízalo. .



“De todas las variedades de la virtud,  
la generosidad es la más estimada”

*Aristóteles*



6

TEN UN BUEN

**DIALOGO CONTIGO**

**MISMO**

# TEN UN BUEN DIALOGO CONTIGO MISMO

## SE GENEROSO CONTIGO

He muerto miles de veces para ser quien soy hoy. Cada vez que tomamos una decisión, mil millones de identidades que podríamos haber sido desaparecen, mueren otras vidas que podríamos haber tenido.

Así, somos la versión que ha sobrevivido a todas nuestras decisiones. Cada pequeña decisión de las que he tomado me han convertido en quien soy ahora mismo escribiendo esta frase para ti. Así de especial debo sentirme, porque así de innegable es que podía haber sido de mil formas distintas. Simplificando, todos somos una auténtica pasada.

Es poco recurrente conocer a personas que sepan de lo especial de su propia identidad, que tengan un diálogo interno donde predomine un tono positivo y cariñoso con uno mismo.

Si te tratas con cariño y con generosidad, estarás fomentando una relación contigo mismo que te anime al crecimiento desde el halago y no desde el castigo

Conócete, pasa tiempo contigo, nutre tu vida de cosas que te alimenten, mímate, experimenta, pregúntate que piensas sobre el mundo que te rodea, aprende ... Y esa relación contigo te dará el bienestar.



“No esperes que la gente te trate algo mejor de lo que te tratas a ti mismo”

*Bo Bennett*

# TEN UN BUEN DIALOGO CONTIGO MISMO

## SE PACIENTE CONTIGO

Nadie es perfecto, nadie espera que lo seas. Tendemos a echarnos en cara nuestros errores, nuestras debilidades, nuestros fracasos. Partimos de la idea irracional de que tenemos que hacer las cosas bien y ser personas excepcionales. Y es imposible satisfacer esas expectativas.

Cuando empezamos cualquier tarea o proyecto debemos contar con el fracaso como parte del proceso. Nadie esperaría que un bebé empezase a hablar al día de haber nacido con palabras complejas o que el primer día que gatease, se pusiese en pie para ir a por la nevera a buscar su biberón.

La normalidad con la que aceptamos que cualquier proceso necesita una temporada de aprendizaje se nos olvida cuando tratamos de evaluar cualquier cambio propio.

La autoexigencia es sana cuando sabe que el error forma parte del proceso y cuando sirve para generar una motivación de logro que tiene en cuenta el ensayo error para tener éxito en cualquier ámbito de nuestra vida. Sino contamos con ello, cada fracaso estará disminuyendo inevitablemente nuestra confianza y empeorando nuestra visión de nosotros mismos.



“El fracaso es, a veces, más fructífero que el éxito”

*Henry Ford*

# TEN UN BUEN DIALOGO CONTIGO MISMO

## RIETE DE TI MISMO

Reírse de uno mismo es un ejercicio de inteligencia, de paz, de bajada a la Tierra y te ayuda a cambiar de perspectiva. Solo te respetarás de verdad cuando puedas hacerlo sin sentirte débil.

Desdramatizar con las cosas que nos salen menos bien de lo que nos gustaría es esencial para darnos cuenta de que nada es tan importante como para no seguir disfrutando de ser quienes somos. Si te tomas tan en serio como para no darte cuenta de que cada fracaso o cada pequeño defecto es tan susceptible de ser motivo de una pequeña sonrisa es que no estas disfrutando de la vida.

Seguro que eres capaz de identificar algún recuerdo que en su momento te supuso mucho dolor, tensión y angustia, como si fuese lo más importante del mundo. Tiempo después, la situación evoluciona de manera diferente a como te planteaste en tus peores pensamientos y con la distancia y perspectiva y puedes reírte con ello. ¿Por qué no ahorrarnos toda esa angustia?

Si en algún te sientes débil haciendo haciéndolo, o crees que para ti puede ser perjudicial por pensar que no estas respetándote, tómatelo como un simple cambio de perspectiva. Si algo tomándomelo en serio me produce dolor, quizá la solución sea pensarlo en otro tono. Preguntándome hasta qué punto puedo divertirme pensando en lo mismo que antes me provocaba dolor.

La respuesta a nuestras preguntas normalmente surge cuando tenemos el cerebro relajado y cuando hemos sido capaces de reducir la ansiedad. La ansiedad refuerza nuestras respuestas más primitivas, las más cercanas a la búsqueda de la supervivencia. La creatividad y las respuestas más complejas suelen surgir en un ambiente de relajación. Solo por eso, ya merece la pena tener nuestro cerebro predispuesto a reírse un poco de si mismo.



“Heredé un cuadro y un violín. Resultaron ser un Stradivarius y un Rembrandt; desgraciadamente Rembrandt hacía unos violines terribles y Stradivarius era un pintor espantoso”

*Tommy Cooper*

7

CULTIVA  
**TU IMAGEN**

# CULTIVA TU IMAGEN

En general me parece importante huir de la superficialidad porque casi siempre viene precedida de una artificialidad. Nuestra seguridad no puede venir marcada por unos músculos gigantes ni por unos pechos operados porque dentro de nuestra identidad son algo contruados y por lo tanto artificiales. Y además, el tiempo acabará por dinamitar nuestros esfuerzos en realzar cualquier ámbito de nuestra belleza que no provenga de la naturalidad y nuestra "esencia". Pero lo cierto es que la imagen también influirá en nuestra confianza en nosotros mismos.

Por muchos motivos, el primero la salud. El practicar deporte para dar una imagen de salud y limpieza repercute también en nuestro sistema hormonal, en nuestra secreción de dopaminas y endorfinas que nos hacen sentir más energético y más confiado en nuestras posibilidades.

El segundo motivo es el de la coherencia. Si trato de dar una imagen de mi mismo diferente a como realmente me siento estaré constantemente tratando de ocultar esa disonancia que de manera inevitable se dará en mí. Si "naturalizo" mi imagen aceptando que habla de mí y que no tengo que comunicar más que mi verdadera identidad mi confianza en mí mismo aumentará al no pensar que tengo algo que ocultar.

Por otro lado, el **efecto halo** también ha sido demostrado. Es decir, que la gente tiende a generalizar la idea que tienen de alguien. Si tu imagen es positiva van a generalizar esa idea sobre ti. Van a imaginar que eres inteligente, simpático, etc...Y al contrario parará lo mismo. Si tienes una imagen descuidada pensarán que eres menos inteligente, menos simpático, etc... Si quieres saber más del efecto halo puedes leer sobre este sesgo en lo siguientes enlaces:

<http://psicologiaycomunicacion.com/claves-de-las-habilidades-sociales-entrevista-raul-espert/>  
<http://psicologiaycomunicacion.com/consejos-hablar-en-publico/>

# CULTIVA TU IMAGEN

Para hablar de como empezar a cultivar tu imagen he pedido a **Begoña Lagarón** que nos dé algunos TIPS. Es asesora de imagen, una gran profesional, una mujer inquieta y una gran amiga. Disfrutad de sus consejos.

El ser humano juzga en segundos basándose en información meramente superficial (70% la apariencia y el 30% restante se reparte entre lo que decimos y cómo lo decimos). Nuestra manera de vestir, igual que nuestros gestos, tienen que servir de acompañamiento y refuerzo del mensaje que queremos transmitir.

Recuerda que la imagen también es comunicación, así que... ¡vístete para comunicar aquello que deseas!! ¿Cómo? Muy sencillo, antes de elegir tu estilismo analiza los siguientes aspectos:

*Grado de formalidad del encuentro.*

*Actividad a desarrollar: negocios, divertirse, enseñar...etc.*

*Qué mensajes deseas transmitir.*

*Cuál esperas que sea la respuesta de la otra persona: aprender, comprar, aceptar, callar y escuchar...etc.*

*Nivel de cercanía: confianza, relación social, laboral, emocional...etc.*

Y un último consejo... ¡Invierte tiempo en conocerte a tí mism@, porque tu imagen puede ayudarte a conseguir aquello que deseas, no se trata de ser más o menos guap@, sino de saber resaltar tus puntos fuertes, porque las personas que resultan más atractivas, en cualquier aspecto de sus vidas, no siempre son las más bellas, sino las que se muestran mejor al mundo.

**Begoña Lagarón** (Facebook:Belabaimagen) (Instagram y twitter: @belabaimagen)



La belleza es una carta de recomendación que nos gana de antemano los corazones"

*Schopenhauer*

8

CONVIVE

**CON TUS MIEDOS**



# CONVIVE CON TUS **MIEDOS**

El miedo es una emoción que nos habla de quienes somos. En definitiva cualquier miedo es un deseo formulado de manera negativa. Un miedo a morir es un deseo de disfrutar de la vida. El miedo a que mi pareja me sea infiel es un deseo de tener una pareja lo más estable posible.

Querer vivir sin miedos significaría querer vivir sin deseos. O lo que es lo mismo, ser una piedra inerte.

## **EJERCICIO: CONVIERTE TUS MIEDOS MÁS PRESENTES EN UN DESEO**

*aquí expongo algunos ejemplos:*

**Miedo a quedarme calvo -> Deseo de ser atractivo**

**Miedo a la soledad -> Deseo de ser una persona querida.**

**Miedo a que se burlen de mí -> Deseo de ser una persona respetada**

Una vez transformamos nuestros miedos en deseos tenemos la sartén por el mango. Un miedo es invencible a nivel racional. Por mucho que intentemos enfrentarnos a ellos, su manera de relacionarse con nosotros es negativa y no responden a argumentos. Cambian y se transforman con rapidez. Sin embargo, cuando los hemos convertido en un deseo, sabemos que podemos satisfacer el deseo. Mi deseo de ser más atractivo pasa por tener una dieta más sana, hacer algo de deporte, preocuparme de elegir los colores, etc...Una sensación de angustia por perder pelo se ha convertido en unos objetivos que me he marcado y que pueden ir cumpliéndose con constancia y aumentando mi capacidad de logro.

Mi confianza en mí mismo irá aumentando en función de cómo me vaya yo relacionando con esos miedos. Cuanto más proactivo sea y más entienda su función dentro de mi vida, para acercarme a quien quiero ser y alejarme de quien no quiero ser, más confianza tendré en mí mismo.

Si no aprendemos a convivir bien con el miedo podemos convertirnos en sus esclavos. Ser libre no es no tener miedo, ser libre es convivir con tus miedos sin dejar que estos decidan por ti.

# CONVIVE CON TUS **MIEDOS**

Cada vez que te propongas algo y en tu cabeza suene "Mejor lo hago luego", ese es el momento exacto en el que lo debes hacer. No hallarás mejor señal que tu miedo para saber que te hará feliz enfrentarse a ello.

El que vive sin tomar decisiones por miedo a equivocarse o por miedo a sufrir, vive solo a medias. El miedo a perder a alguien es el primer paso para perder a alguien. Por la libertad hay que luchar cada día. Luchar contra nuestros miedos, contra nuestras comodidades y contra lo estático. Porque solo al sentirnos libres podemos crecer como personas.

Esa inevitabilidad del miedo hay que considerarla para enfrentarse a la vida de una manera realista. Siempre vamos a tener miedos. A no poder mantener lo logrado o a no lograr lo deseado. Precisamente por eso el truco no es no tener miedo, sino aprender a convivir con el miedo.

He sobrevivido a todas aquellas cosas que en su momento me preocuparon. He superado ciento una situaciones que creía irreversibles. He caminado cuando creía que no había más por andar. He sonreído cuando dudaba de mi sonrisa. He llegado hasta aquí. Y tú, que lees esto, también has llegado hasta aquí.



“El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son”

*Tito Livio*

9

HÁBITOS QUE  
MEJORARÁN

**TU CONFIANZA**

(según la gente )

# HÁBITOS QUE MEJORARÁN TU CONFIANZA (según la gente )

Creo que todos nosotros estamos llenos de sabiduría. Como he dicho anteriormente, creo que nuestras respuestas las tenemos nosotros mismos. Por eso mismo le dediqué unas horas a preguntar a personas de mi entorno que aconsejarían a alguien quiere mejorar su confianza en si mismo.

Las respuestas me parecieron muy apropiadas. Me dí cuenta de que personas de mi contexto tenían consejos importantísimos que dar. Pensé, tan sabias son las palabras de la gente "normal" que seguro que puedo proyectar la idea que me ha dado cada persona con algún pensamiento de algún genio de la humanidad. Después de elegir los mejores consejos busque citas que reafirmasen el consejo. Este es el resultado.

“ Todos los días haz algo social.  
*Pablo, 27 años, psicólogo.*

“El crecimiento de un hombre se observa en los sucesivos grupos e amigos que tiene. Por cada amigo que pierde en nombre de la verdad, gana uno todavía mejor” Ralph Waldo Emerson

“ Haz deporte.  
*María, 31 años, ambientóloga.*

“La primera riqueza es la salud”  
Ralph Waldo Emerson

“ Encuentra una pasión.  
*Beatriz, 29 años, ama de casa.*

“ Las pasiones son como los vientos, que son necesarios para dar movimiento a todo, aunque a menudo sean causa de huracanes.”  
Bernard Le Bouvier de Fontenelle

# HÁBITOS QUE MEJORARÁN TU CONFIANZA (según la gente )



Practica el cariño.  
*Javier, 45 años, informático.*



“No hay nada tan recompensante como hacer a la gente darse cuenta de que son valiosas en este mundo” Bob Anderson.



Lee mucho.  
*Ernesto, 34 años, historiador.*



“Los hombres se distinguen menos por sus cualidades naturales que por la cultura que ellos mismos se proporcionan” Confucio



Encuentra la belleza en lo que te rodea.  
*Anjan, 27 años, cocinero.*



“La belleza no hace feliz al que la posee, sino a quien puede amarla y adorarla.” Herman Hesse



Dale importancia a lo que haces.  
*Eva, 32 años, viajera.*



“Tu tarea es descubrir tu mundo y luego entregarte a él con todo tu corazón” Buddha

# HÁBITOS QUE MEJORARÁN TU CONFIANZA (según la gente )



Esfuerzate por lo que realmente quieres.

*Carla, 40 años, periodista.*



"Jamás el esfuerzo desayuda a la fortuna" Fernando de Rojas



Practica la creatividad (Huye de lo ordinario).

*Rubén, 26 años, viajero.*



"La curiosidad sobre la vida en todos sus aspectos, continúa siendo el secreto de las personas más creativas". Leo Burnett



Alimentate bien.

*Gloria, 28 años, nutricionista.*



Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento" Hipócrates



No olvides aprender cosas y desarrollar habilidades.

Alex, 31 años, psicólogo.



"La pregunta más importante para hacer en el trabajo no es "Que estoy ganando?" la pregunta más importante en realizar es "En que me estoy convirtiendo?" Jim Rohn

# HÁBITOS QUE MEJORARÁN TU CONFIANZA (según la gente )



Ponte el despertador.  
*Ascensión, 65 años, historiadora.*



"Cuando no sabemos a que puerto nos dirigimos, todos los vientos son desfavorables" Séneca



Haz cosas aunque se te den mal.  
*Enrique, 65 años, abogado.*



"Lo que no me mata, me fortalece".  
Friedrich Nietzsche



Tomate vacaciones.  
*Pepe, 55 años, funcionario.*



"El arte del descanso es una parte del arte de trabajar".  
John Steinbeck.



Entiende a la gente y aceptala.  
*Jorge, 37 años, psicólogo.*



"De los fumadores podemos aprender la tolerancia, todavía no conozco una solo que se haya quejado de los no fumadores"  
Sandro Pertini

# HÁBITOS QUE MEJORARÁN TU CONFIANZA (según la gente )



Pasa tiempo solo.  
*Clara, 43 años, fisioterapeuta.*



"Rema en tu propio barco"  
Euripides



No te atribuyas méritos en público demasiado a menudo.  
*José, 64 años, chapuzas.*



"Si un partido político se atribuye el mérito de la lluvia, no debe extrañarse de que sus adversarios le culpen de la sequía"  
Geoffrey Madan



No monopolices los temas de conversación.  
*Desa, 52 años, comercial.*



"Disculpa si hablo mucho de mi mismo, es que no hay nadie a quien conozca mejor" Thoreau



10  
DESPEDIDA

# 10 DESPEDIDA

Estas en la casilla de salida. Yo solo te he contado algunas normas y te he descrito un poco el sitio donde se dará el acontecimiento. Ahora tú coges el testigo. No se trata de competir contra nadie. Se trata de disfrutar del camino. De pararse de vez en cuando y preguntarse que cosas pueden hacer que me sienta mejor de lo que me estoy sintiendo.

Soy psicólogo y formador en habilidades sociales y adoro mi trabajo. Me hace sentirme útil y me levanto por la mañana deseando que empiece la jornada laboral porque me motiva. Cada persona me hace aprender sobre el mundo y cambia mi realidad. Y me esfuerzo mucho en ser, también yo para ellos, un facilitador de cambio. Si realmente crees que necesitas ayuda para mejorar te recomiendo desde lo más profundo de mi corazón que acudas a un profesional. Te vas a ahorrar tiempo, sufrimiento, confusiones, y un largo etcétera de sinsabores.

En cualquier caso, la vida es una y la mayor lección que se puede aprender sobre la misma es eso mismo, que solo hay una.

El sexo, un helado, una cerveza con compañeros de trabajo, el yoga, cuando se te caen los cereales con leche encima de la alfombra, la serie de los 90 ALF, los acrónimos, el libro de poesía que siempre dices que leerás pero aún no has sacado tiempo, ver a tu hijo bailar "La bamba", hablar con ese chico tan carismático de clase, la final de la UCL entre el Liverpool y el AC Milan, tener una mantita cuando empieza a hacer frío...Esta lleno de motivos para disfrutar de lo que nos ha tocado ser.

Espero haber puesto una semilla de confianza en ti. Que hayas leído esto en una posición cómoda. Que te rebeles contra el mundo si el mundo no te gusta, que hayas bebido mucha agua mineral, que consigas cambiar el planeta con tu energía positiva y que, si has aprendido algo, lo compartas con otras personas de tu entorno. Un mundo lleno de gente sin miedo es un mundo libre.

# DESPEDIDA

Yo dirijo la empresa Psicología y Comunicación, una empresa de formación en habilidades sociales y también podría ayudarte.

Estoy en **[www.psicologiaycomunicacion.com](http://www.psicologiaycomunicacion.com)** y en Facebook en nuestra página Psicología Y Comunicación.

Ahí encontrarás consejos, artículos escritos sobre psicología, habilidades sociales, marketing, más ebooks, cursos, sesiones personalizadas y sobre todo, a mí. Cualquier duda, consulta, apreciación, insulto liviano o consejo lo aceptaré de buen grado. Los insultos agudos los prefiero a mis espaldas, pues si no he desayunado bien pueden afectar a mi confianza en mi mismo.

GRACIAS POR QUERER ESTAR MEJOR  
CONTIGO MISM@; CON ELLO  
CONSTRUYES UN MUNDO MEJOR