

Aumentar La Confianza En Uno Mismo

Aumentar la Confianza En Uno Mismo



*Descubra los Tres Pasos Para Aumentar
La Confianza En Uno Mismo*

Por Carla Valencia

<http://www.laautoestima.com>

Aumentar la Confianza en Uno Mismo

Copyright © 2017 by Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiadora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

Copyright© 2017. Laautoestima.com . Todos los derechos reservados.
<http://www.laautoestima.com>

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos.

Este contenido no es un sustituto para aconsejar, realizar evaluación psicológica o psicoterapia.

Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios psicológicos. Si se requieren los servicios psicológicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios. No utilice este libro para diagnosticar o tratar problemas mentales o físicos sin consultar a un profesional adecuado. No realice ejercicio físico ni cambio de alimentación sin consultar a su Médico de Cabecera.

Tabla de Contenido

Introducción	5
Seis Causas De Falta De Confianza En Uno Mismo	8
Causa #1: Miedo a la Crítica.....	8
Causa # 2: Sentimientos de Inferioridad.....	9
Cause # 3: Falta de asertividad	10
Causa #4: Perfeccionismo	Error! Bookmark not defined.
Causa # 5: Inseguridad.....	Error! Bookmark not defined.
Causa # 6: Miedo al rechazo	Error! Bookmark not defined.
Tres pasos para construir la Confianza En Uno Mismo ..	Error! Bookmark not defined.
Como Aumentar la Confianza en Uno Mismo...	Error! Bookmark not defined.
Idea # 1: Practique la autoevaluación.....	Error! Bookmark not defined.
Idea # 2: Cambie su dialogo interno negativo	Error! Bookmark not defined.
Idea # 3: Cambie su postura.....	Error! Bookmark not defined.
Pasos a seguir	Error! Bookmark not defined.
Afirmaciones para Aumentar la Confianza en Uno mismo ..	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
Afirmaciones para el miedo a la crítica	Error! Bookmark not defined.
Afirmaciones para los sentimientos de inferioridad.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Afirmaciones para la falta de asertividad	Error! Bookmark not defined.
Afirmaciones para el perfeccionismo	Error! Bookmark not defined.
Afirmaciones para la Inseguridad	Error! Bookmark not defined.
Referencias	Error! Bookmark not defined.
Sobre la autora.....	Error! Bookmark not defined.

"Con una Gran Confianza en Usted Mismo y en sus Habilidades usted podrá tener Metas Más importantes, planes más grandes y podrá comprometerse a lograr sus objetivos que ha estado soñando."

Brian Tracy

Introducción

La confianza en uno mismo significa que usted cree en sus propias habilidades. La confianza en uno mismo se refiere a la seguridad en uno mismo, usted está orgulloso de sus propias habilidades. Usted es positivo, toma riesgos y se pone metas que son alcanzables. Con una confianza en usted mismo usted tiene la certeza que “usted puede hacerlo”. La confianza en uno mismo se refiere a tareas específicas.

Algunas veces usted puede sentir que su confianza es baja en el trabajo como así también en las relaciones con los demás, las personas que ama o compañeros de trabajo, e inclusive amigos. Usted puede también experimentar una confianza baja cuando se trata de su cuerpo. No importa cuál sea la situación estas emociones suceden.

“El que onfianza en si mismo podrá adquirir la confianza de los otros”.
Leib Lazarow.

La confianza en uno mismo se desarrolla durante nuestra niñez. Especialmente es desarrollada por los comentarios que los adultos dicen sobre nosotros. Los mensajes negativos de los padres, maestros y figuras de autoridad crean duda e interfieren en desarrollo de la confianza en uno mismo.

Otro factor es el ambiente, el estar rodeado de gente que no tiene éxito, miedo a cometer errores y ansiedad cuando intentan hacer algo nuevo.

Sus padres juegan un papel muy importante. Si usted tuvo padres que nunca le decían cosas positivas o no le dieron el afecto que usted necesitaba, puede ser que usted no sienta confianza en usted mismo. Yo crecí con padres perfeccionistas y lo que escuché toda mi vida fue críticas. Por lo tanto, casi nunca recibí una palabra de alabanza.

Si usted tuvo fracasos en el pasado que no ha podido sanar esto lo puede llevar a no tener confianza en usted mismo. Su confianza puede sufrir si usted se mantiene siempre en su zona de confort porque tiene miedo a lo desconocido. Trate de salir de su zona de confort y usted pronto se dará cuenta que está haciendo más cosas y se siente con más confianza.

Yo he descubierto que cuando he resuelto temas del pasado y he estado dispuesta a liberarme del dolor, el hacer cosas nuevas se ha vuelto más fácil para mí.

Aumentar la Confianza en Uno Mismo

Existen muchas personas que constantemente se preocupan por lo que los demás piensan de ellos. No importa lo que los demás piensen de usted, es solamente una opinión. Es simplemente la opinión de otra persona. No todos van a ver las cosas de la misma manera que usted las ve. Yo tuve que aprender que la opinión de los demás es simplemente una opinión más. Se preocupa usted demasiado por este tema?

Puede ser que usted no sabe como aceptar los halagos que los demás le hacen y que de manera muy educada los descarta. Yo en el pasado hacía lo mismo porque pensaba que al hacerlo me volvía más humilde. Hasta que me di cuenta que ser humilde no significa rebajarse a uno mismo ni disminuirse frente a los demás.

A todos nos gusta y necesitamos escuchar que estamos haciendo algo bien y si no tenemos esto podemos sentir ansiedad y sentir que los demás no nos aprecian.

Si usted sufre de falta de confianza en sí mismo es importante que descubra que causa esto. Si usted puede identificar porqué usted padece de falta de confianza en sí mismo, usted puede comenzar a tomar los pasos necesarios para mejorar esta área de su vida. Algunas de las causas que producen falta de confianza en uno mismo son:

- El miedo a la crítica
- La duda de si mismo
- Sentimientos de inferioridad y,
- No sentirse querido y aceptado.

Cuando usted tiene falta de confianza en sí mismo es porque tiene expectativas irreales sobre las opiniones de los demás.

El propósito de este libro es el de ayudarlo a aumentar la confianza en sí mismo. Comience ahora!

Sinceramente,

Carla Valencia

<http://www.laautoestima.com>

La confianza en sí mismo y el creer en usted mismo es un deber. Para que los demás confíen en usted, usted debe primero confiar en usted mismo.

Byron & Catherine

Seis Causas De Falta De Confianza En Uno Mismo

Causa #1: Miedo a la Crítica

La causa del miedo a la crítica se debe a que usted se preocupa demasiado por lo que piensan los demás y por lo tanto se siente inseguro. En vez de tomar la crítica cómo un consejo positivo usted se pone a la defensiva defensivo.

El miedo a la crítica va a destruir el poder de su imaginación, lo va a limitar como persona y lo va a dañar de formas numerosas.

Napoleón Hill cuenta en uno de sus libros. "Think and Grow Rich" ¹, la siguiente historia:

"La madre de uno de mis mejores amigos lo castigaba casi diariamente y siempre terminaba diciendo: "Vas a terminar en la cárcel antes de cumplir los 20 años".

Este niño fue enviado a un reformatorio cuando cumplió los 17 años. La crítica es hábito dañino que todo el mundo utiliza demasiado. Y los parientes más cercanos son los peores cuando se trata de criticar. La crítica debería considerarse como un crimen (en realidad es un crimen) cuando los padres generan complejos de inferioridad en la mente de sus hijos a través de la crítica innecesaria. La crítica va a crear MIEDOS en el corazón o RESENTIMIENTO, pero no va a construir amor y afecto."

Para evitar la crítica, no haga nada, no diga nada, sea nadie.

Elbert Hubbard.

Como eliminar el miedo a la crítica:

1. Tome conciencia de que la persona que lo critica lo está haciendo debido a su propio dolor. Ni siquiera está pensando en lo que está diciendo.
2. Siempre enfóquese en sus fortalezas y talentos. Sea objetivo. Cuestione la crítica y si considera que es un error, ignórela y manténgase enfocado

¹ Napoleon Hill. "Think and Grow Rich". (Forgotten Books, 2008), 239

Aumentar la Confianza en Uno Mismo

en sus fortalezas. Pero si se da cuenta de que es correcta, realice los cambios necesarios que lo volverán más exitoso.

Causa # 2: Sentimientos de Inferioridad

Los sentimientos de inferioridad son una de las causas de la inseguridad. Las experiencias del pasado juegan un rol importante. Estas experiencias pueden ser el haber sido ignorado y ridiculizado; lo que produce sentimientos de no sentirse amado y duda de uno mismo. Estos sentimientos de inferioridad son desarrollados por haber experimentado varias experiencias negativas especialmente durante nuestra niñez.

Si sus padres no pudieron apoyarlo y usted recibió muchas críticas, o tal vez sus padres demandaban mucho de usted o lo sobreprotegieron demasiado, usted ha desarrollado una percepción negativa de usted mismo.

Para poder cambiar la manera que usted se percibe a usted mismo, a continuación le daré algunas ideas:

- Vuélvase su mejor amigo en vez de su peor enemigo. Mírese en el espejo y dígame a usted mismo que usted tiene la habilidad de ser exitoso y sentirse seguro de sí mismo. Sus miedos lo van a convencer de que usted está equivocado o que usted no puede vivir la vida que se merece. Esté preparado y no deje que estos miedos lo convenzan.
- Deje de compararse con los demás. Usted es único y nunca habrá alguien como usted.
- Acéptese a usted mismo como es. Una vez que usted haya logrado esta auto aceptación, los demás lo aceptarán tal como es.
- Escriba una lista de las cosas que usted ama sobre usted mismo. Esta lista lo mantendrá enfocado en sus fortalezas y de esta manera comenzará a percibirse de una manera diferente y más positiva.

Los sentimientos de inferioridad manejan la mente y esto es reconocido en la lucha constante de los individuos la humanidad.
Alfred Adler.

Cause # 3: Falta de asertividad

Si usted no puede expresar sus necesidades y defenderse usted se volverá un resentido y vivirá con mucha rabia. La falta de asertividad genera inseguridad, duda y pesimismo. Cuando usted aprende a ser asertivo los demás lo comienzan a tratar con respeto y usted se sentirá más seguro.

Para ser más asertivo usted puede aplicar los siguientes consejos:

- Haga contacto visual. De esta manera usted muestra seguridad con la persona que tiene en frente. Siempre mire directo a los ojos.
- Relájese y adopte una postura abierta. Por ejemplo, no cruce los brazos.
- Vaya directo al punto y evite lastimar a los demás con sus palabras.
- Siempre hable en primera persona: "Yo". Nunca diga por ejemplo: Usted me hace sentir un tonto. Diga en vez: "Yo me siento un tonto....."
- Permanezca calmo. Si usted siente rabia no haga nada, libérese de la rabia y luego enfrente la situación. Siempre haga una diferencia entre interpretación y evaluación. La interpretación involucra los sentimientos. Por ejemplo: "El dice que estoy equivocado porque me quiere lastimar" . La evaluación es neutral: " El dice que estoy equivocado".
- La mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a expresar lo que sentimos. Esperamos que los demás lean nuestra mente.

La única comunicación
saludable con las
personas es la
asertividad.
Rohn.

Cuando yo comencé a ser asertiva al principio me sentí incomoda conmigo misma y muchos parientes y amigos pensaron que estaba actuando de manera extraña. El desarrollar un comportamiento asertivo involucra persistencia porque nuestra tendencia es la de evitar cambios para no sentirnos incómodos con comportamientos diferentes. Si usted comienza a ser más asertivo se dará cuenta que los demás los respetarán más y usted se sentirá más seguro de usted mismo.