

Como Construir Confianza en Uno Mismo

# Cómo Construir Confianza En Uno Mismo



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

Por Carla Valencia  
<http://www.autoayuda-eft.com>

## Como Construir Confianza en Uno Mismo

Copyright © 2012 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, fotocopidora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

Copyright© 2006. 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
El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional” .....	9
Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT .....	10
Seis causas de Falta de Confianza en Uno Mismo .....	13
<b>Causa #1: Miedo a la Crítica</b> .....	13
Como eliminar el miedo a la crítica.....	14
Como utilizar EFT para eliminar el miedo a la crítica.....	14
<b>Causa # 2: Sentimientos de Inferioridad</b> .....	17
Cómo utilizar EFT para soltar el sentimiento de inferioridad .....	19
<b>Causa # 3: Falta de asertividad</b> .....	21
Cómo utilizar EFT para ser más asertivo.....	23
<b>Causa #4: Perfeccionismo</b> .....	25
Cómo utilizar EFT para el perfeccionismo.....	26
<b>Causa # 5: Inseguridad</b> .....	28
Como utilizar EFT para eliminar la inseguridad.....	30
<b>Causa # 6: Miedo al rechazo</b> .....	32
Cómo superar el miedo al rechazo.....	33
Como utilizar EFT para superar el miedo al rechazo .....	35
Tres pasos para construir la Confianza En Uno Mismo .....	38
Desarrolle una actitud positiva.....	38
Comience a hacer un Programa de Ejercicio Físico .....	39
Fije Metas Razonables .....	39
Como Aumentar la Confianza en Uno Mismo .....	41
Idea # 1: Practique la autoevaluación .....	42
Idea # 2: Cambie su dialogo interno negativo .....	43
Idea # 3: Cambie su postura.....	44
Pasos a seguir.....	45
Afirmaciones para Aumentar la Confianza en Uno mismo .....	47
Afirmaciones para el miedo a la crítica .....	48
Afirmaciones para los sentimientos de inferioridad .....	48
Afirmaciones para la falta de asertividad.....	48
Afirmaciones para el perfeccionismo .....	49
Afirmaciones para la Inseguridad .....	49
Referencias.....	50
Otros Productos.....	51
<b>Libros de Carla Valencia en Amazon.com</b> .....	52

**"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.

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

Usted puede también experimentar una confianza baja cuando se trata de su cuerpo. No importa cual sea la situación estas emociones suceden. 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

## Como Construir Confianza en Uno Mismo

vida fueron 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.

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:

## Como Construir Confianza en Uno Mismo

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.autoayuda-eft.com>

Por favor envíe me un correo electrónico a : [webmaster@autoayuda-eft.com](mailto:webmaster@autoayuda-eft.com) si usted tiene algún testimonio o comentario. Desde ya muchas gracias.

Si usted me envía un comentario recuerde que la privacidad es importante para mí. Si lo publico en mi página solamente pondré su primer nombre , sin apellido para que usted pueda permanecer anónimo. Si desea enviarme su página o blog con el comentario con gusto se lo publicaré.

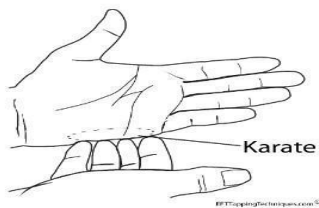
**La confianza en sí mismo y el creer en usted mismo es un deber. Para que los demás confíen en usted, usted debe primero confiar en usted mismo.  
Byron & Catherine**



## **El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional”**

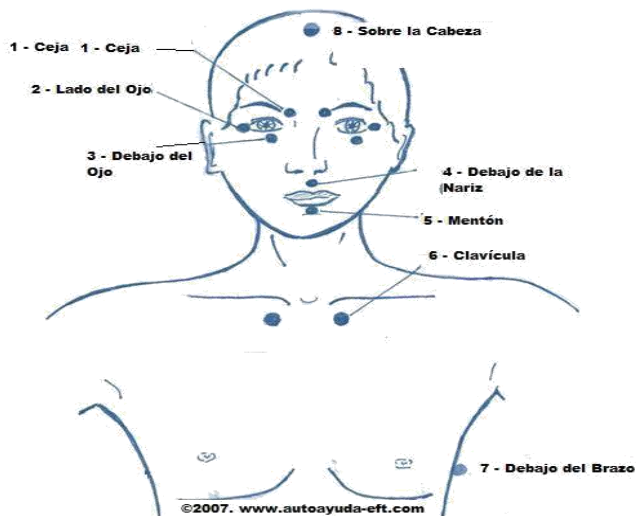
Por favor diríjase a la página donde está el video en donde explico el protocolo abreviado en : <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

Las secuencias de tapeo que incluyo en este libro electrónico no utilizan ni el lado del cuerpo ni arriba de la cabeza.



12 = Punto de Karate (PK) - es el parte de la mano que se utiliza en la práctica del Karate.

Luego tapee los puntos en el cuerpo:



## Como Construir Confianza en Uno Mismo

- 1 = Ceja (CJ) – Donde comienza su ceja.
- 2 = Lado del ojo (LO) – Sobre el hueso que está al lado del ojo.
- 3 = Debajo del ojo (DO) – Justo debajo del ojo.
- 4 = Debajo de la nariz (BN) – Entre la nariz y el labio superior
- 5 = Debajo de la boca (mentón) – entre el mentón y el labio inferior
- 6 = Clavícula - En el ángulo formado por la clavícula y el esternón. Suavemente ponga los dedos y sienta la parte mas blanda.
- 7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea de los pezones en el lado del cuerpo
- 8 = Sobre la Cabeza

## Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT

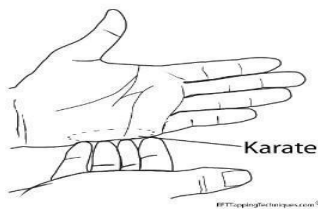
Consulte por favor los siguientes videos si necesita ayuda en como aplicar la técnica de liberación emocional para verlo en forma práctica:

Video # 1: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos.htm>

Video # 2: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

Una manera corta de realizar el protocolo sería de la siguiente manera:

Crear la frase



Medir la intensidad: De 0 a 10

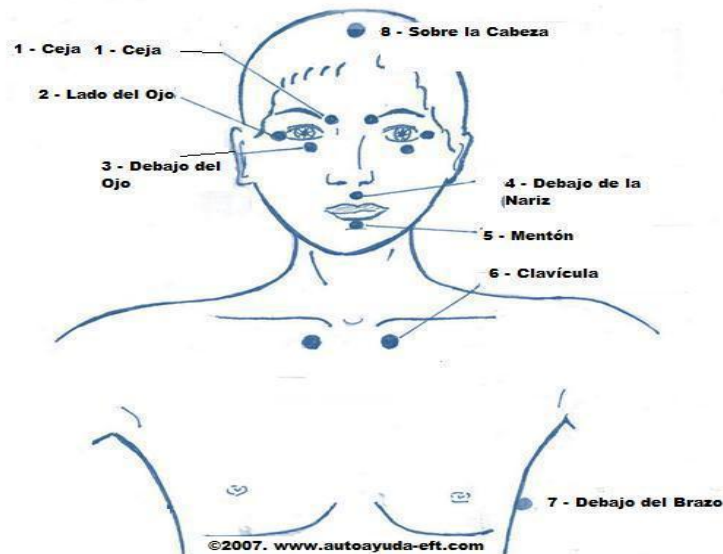
Crear la frase que tapeara en cada punto

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque (inserte aquí el problema), yo, profundamente me acepto a mi misma.”

Luego hacemos la secuencia:

## Como Construir Confianza en Uno Mismo



Note que la manera abreviada es ignorar el procedimiento 9 gama.

Testeamos la intensidad del problema, si no ha bajado a cero hacemos la secuencia con la frase: “todavía”

“Aunque todavía (inserte el problema), yo, profundamente me acepto a mi misma.”

Luego hacemos la secuencia con la palabra “restante”:

## Como Construir Confianza en Uno Mismo

- 1 = Ceja. (Inserte problema ) - Restante
- 2 = Lado del ojo (Inserte problema ) - Restante
- 3 = Debajo del ojo (Inserte problema ) - Restante.
- 4 = Debajo de la nariz (Inserte problema ) - Restante
- 5 = Debajo de la boca (Inserte problema ) - Restante
- 6 = Clavícula - (Inserte problema ) - Restante
- 7 = Debajo del brazo – (Inserte problema ) - Restante
- 8 = Sobre la Cabeza (Inserte problema ) - Restante

Esta sería una manera de utilizar EFT en forma abreviada sin el procedimiento 9 gama.

También utilizaré tapeos donde usted no necesite utilizar la frase restante y una vez que haya alcanzado la intensidad a cero seguirá una secuencia con afirmaciones positivas para poder instalar lo positivo.

## 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 como un consejo positivo usted se pone a la defensiva.

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"<sup>1</sup>, 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".

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

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

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

## Como Construir Confianza en Uno Mismo

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.”.

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

## Como utilizar EFT para eliminar el miedo a la crítica

Antes de comenzar el tapeo concéntrese y diga en voz alta :

Siento miedo a la crítica

Luego mida la intensidad. La intensidad se mide en una escala de cero a 10.

Ahora piense en su problema. Este tapeo es general pero si tiene una persona que siempre lo critica sustituya en las frases el nombre de la persona.

**Tapee tres veces en el punto de karate:**

*Aunque las personas siempre me critican y siento que no soy lo suficientemente bueno para ellos, yo me amo y acepto a mi mismo*

*Aunque las personas siempre me dicen cosas que me hacen sentir mal, y yo quiero sentirme apreciado, yo me acepto a mi mismo de todas maneras*

## Como Construir Confianza en Uno Mismo

*Aunque no me siento cómo frente a las personas que me critican constantemente yo elijo ahora perdonarlos y aceptarme a mi mismo totalmente*

1. **Ceja** Odio estas personas que me critican
  2. **Lado del ojo** Me juzgan constantemente
  3. **Debajo del ojo** Para ellos nunca soy lo suficientemente bueno
  4. **Debajo de la nariz** No me puedo sentir relajado cuando estoy con ellos
  5. **Mentón** No importa lo que haga siempre hay algo que encuentran para criticarme
  6. **Clavícula** Me siento agotado porque hago demasiado esfuerzo tratando de protegerme
1. **Ceja** Estoy cansado de todas estas críticas
  2. **Lado del ojo** Estoy cansado de buscar la aprobación de ellos
  3. **Debajo del ojo** Pero hay una parte de mi que quiere sentirse apreciado
  4. **Debajo de la nariz** Esta parte de mi se siente como un fracaso
  5. **Mentón** Porque ellos me critican constantemente
  6. **Clavícula** Pero esto no les sirve a ellos
1. **Ceja** El criticarme no los ayuda a sentirse mejor
  2. **Lado del ojo** No están resolviendo sus problemas
  3. **Debajo del ojo** A lo mejor podría dejar de preocuparme tanto por sus críticas
  4. **Debajo de la nariz** Elijo ahora sentirme bien aunque me critiquen
  5. **Mentón** Elijo ahora ser yo mismo y relajarme
  6. **Clavícula** Y tal vez en estas críticas pueda encontrar algo que me ayude a crecer
1. **Ceja** Elijo ahora conectarme con el amor infinito que está dentro de mi
  2. **Lado del ojo** Elijo ahora aceptarme tal cual soy
  3. **Debajo del ojo** Yo suelto mi necesidad de ser aceptado
  4. **Debajo de la nariz** Más me amo y acepto a mi mismo
  5. **Mentón** Más amor y aceptación voy a recibir
  6. **Clavícula** Yo elijo ahora sentirme calmo y seguro de mi mismo, no importa cuanto me critiquen