



Ámate...

¡No es difícil!

- Comienza por **aceptarte**, identificando y aceptando tus puntos fuertes y débiles.
- **Anímate**, toma la actitud de "sí puedo" y permítete darte el tiempo suficiente para alcanzar tus metas personales y alientate a medida que luchas.
- **Elóciate** cada vez que alcances tus éxitos y siéntete orgulloso/a.
- **Tómate tiempo**, para estar con tus pensamientos y con tus emociones.
- Es tiempo de aprender a gozar de tu propia compañía. **Realiza actividades** que puedas disfrutar en soledad, tales como trabajos de manualidades, lectura y deportes.
- **Acepte sus éxitos y sus fracasos** como los aceptan aquellos quienes le tienen aprecio.
- **Aprenda a amar** la persona especial que es usted.

¡ATREVETE A AMARTE!

AMOR PROPIO

Por: Lesliebeth Lebrón López, MSW

"Ama y haz lo que quieras..."



*Si callas, callarás con amor;
si gritas, gritarás con amor;
si corriges, corregirás con amor; si
perdonas, perdonarás con amor.*

*Si tienes el amor arraigado en ti,
ninguna otra cosa sino amor serán tus
frutos.*

San Agustín

Cuántas veces te has cuestionado, **¿Cuánto me amó? Realmente, ¿me conozco? ¿Cuáles son mis límites? ¿He puesto en práctica mi capacidad de trascender? ¿Cuáles son mis fortalezas?** A muchas personas se les hace difícil contestar estas preguntas. Unos simplemente son sinceros y contestan: "no sé quién soy, tampoco me amo" y otros se toman bastante espacio en contestar y terminan pensando: "no me conozco". He aquí uno de los mayores conflictos que muchos enfrentamos, "amarse a sí mismos", un tema del cual, no muchos se toman el tiempo necesario para trabajarlo y cada día cultivarlo.

La imagen que usted tiene de sí mismo o lo que usted piensa de sí mismo es lo que conocemos como el "amor propio". El amor propio comprende ideas y sentimientos acerca de sí mismo. Estos sentimientos pueden ser tanto positivos como negativos. Por una parte, cuando las personas se dicen así mismas; "Soy linda/o", "Soy lista/o", "Aprendo de mis errores", "Soy divertida/o", mayor es su amor propio. Un amor propio elevado puede hacer que usted se sienta eficaz, productivo, capaz y cariñoso. Por otra parte, cuando la persona se dice a sí misma; "Soy feo/a", "Soy estúpido/a", "Tengo miedo de fracasar", "Soy aburrido/a" menor es su amor propio. Un amor propio bajo puede hacer que usted se sienta ineficaz, inútil, incompetente y rechazado.

El amor propio también afecta la manera como usted vive. Es decir, la manera en cómo usted piense, actúe y se sienta acerca de sí mismo y de los demás, determina el éxito que usted tenga en alcanzar las metas que se proponga. El sentirse seguro de sí mismo facilita el enfrentarse a los desafíos, el enriquecimiento de su vida y la auto confianza.

Toma control de tus pensamientos, toma control de tu vida, sé feliz.

Tú nos INSPIRAS

Accesibles a ti en todo momento... 1-800-284-9515

<http://www.inspirapr.com>

Búscanos en **Facebook**: <http://www.inspirapr.com/facebookinspira>