

77

MANERAS DE RECUPERARTE Y SANAR TU AUTOESTIMA

Guía Práctica para cuando
necesites recuperar tu poder!



CAROLINA LOPEZ S.

77 MANERAS DE RECUPERARTE Y SANAR TU AUTOESTIMA

¡Guía Práctica para cuando necesites recuperar tu poder!

Aviso importante:

Esta obra (libro físico / libro electrónico) en cualquiera de sus presentaciones, tiene carácter gratuito. No obstante no implica, no incluye: cesión de derechos, derechos reprográficos, de distribución, derechos de autor, derechos conexos, derechos de explotación bajo ninguna modalidad.

Si adquirió bajo un precio o recibió servicios, libros en cualquier modalidad o bienes proveniente de otra persona que no sea directamente de Carolina Lopez S., o de SHC., notifíquenos de inmediato a contacto@carolinalopezs.com

Si quieres compartir este libro con otras personas que sientas que se pueden beneficiar de su contenido, favor reenvíalos al sitio oficial para su descarga:
www.carolinalopezs.com

Copyright y permisos

Todos los derechos de propiedad intelectual relacionados a esta obra, bienes y servicios relacionados, pertenecen a Carolina Lopez S. & Serene Hearts Creations Inc. La adquisición a título oneroso o gratuito no confiere derechos de propiedad intelectual de ningún tipo. El adquirente de la obra, en presentación física o digital podrá usarlos teniendo en cuenta los límites que establece el uso privado, todo lo demás o cualquier tipo de uso, requiere un permiso formal o licencia escrita emitida y autorizada por el autor.

Copyright © 2021+ Carolina Lopez S. & Serene Hearts Creations Inc.
Todos los derechos reservados.

Límites de responsabilidad / Renuncia de garantía

El autor y el editor de esta obra no garantizan, ni se responsabilizan por la eficacia, referencias, contenidos, efectos o la aplicabilidad de los sitios o referencias enumeradas en esta obra. Todos y cualquier enlace son solo para fines informativos y no están garantizados por su contenido, precisión o cualquier otro propósito implícito o explícito.

Los autores y el editor en ningún momento, nunca, emiten garantía alguna con respecto a la precisión, aplicabilidad, idoneidad o integridad de los contenidos de cada programa u obra. Renuncian a cualquier tipo de garantía directa o indirecta, expresa o tácita, para consumición, comerciabilidad o idoneidad para cualquier propósito en particular.

Los autores y el editor no serán en ningún caso responsables de ninguna pérdida u otros daños, incluidos, entre otros, daños especiales, incidentales, consecuentes o de otro tipo. En tal caso, bajo su costo y riesgo se recomienda buscar el consejo de un profesional competente de la materia.

Indice

ATENCIÓN: Una nota especial sobre cómo se creó este libro.....	1
INTRODUCCIÓN:	3
Si algo terrible te sucediera, y te perdieras a ti mismo con esa experiencia, como te recuperarías en 30 días?	6
DATE TIEMPO Y ESPACIO	8
BUSCA APOYO Y CONEXIONES	11
USA LA PERSPECTIVA	13
TEN PACIENCIA Y SE ESTRATEGICO	16
UN PLAN DE PEQUEÑOS PASOS	19
PRACTICAS EMPODERANTES.....	22
ESCRIBE TU FINAL FELIZ	24
PRESENCIA, SERENIDAD Y PODER INTERIOR	26

Una nota especial sobre cómo se creó este libro.

Gracias por descargar tu copia de **"77 MANERAS DE RECUPERARTE Y SANAR TU AUTOESTIMA. Guía Práctica para cuando necesites recuperar tu Poder"**

Este libro te mostrará información poderosa, herramientas, técnicas y más sobre cómo recuperar tu poder y reencontrarte con tu autoestima al estar enfrentado un momento emocional bajo.

Este libro fue creado durante una serie de entrevistas realizadas a 30 expertos, en una cumbre internacional sobre el tema de autoestima denominada **"Superhero Self-Esteem Summit"***. De esas conversaciones he realizado una hermosa recopilación de las respuestas de mis invitados sobre lo que ellos hacen y han hecho para salir de un momento de adversidad y conflicto con su autoestima. Es por eso que se lee como un listado, en lugar de un "libro" tradicional que te habla "a" ti.

Sentí que crear el material de esta manera facilitaría la lectura y haría compartir los puntos de vista y la implementación de cualquier herramienta fuera más rápido y efectivo, que recorrer cientos de páginas de largos textos.

Así que toma lápiz y papel para tomar notas , y prepárate para llevar tus resultados al siguiente nivel. Esta guía te ayudará a tener a mano una cantidad de estrategias para tu propio conocimiento y seguramente para tu propio beneficio!

Estás listo? Empecemos...

Atentamente,
Carolina Lopez S.

*Puedes acceder a las 30 entrevistas completas, tener acceso a las transcripciones y los audios del **Superhero Self-Esteem Summit**:
<https://www.carolinalopezs.com/productos>

INTRODUCCIÓN:

Recientemente hice una conferencia internacional donde invité a 30 maravillosas personas de muchos países para conversar sobre el tema de autoestima. Quería saber que tan importante era la autoestima para ellos. Si consideraban si era clave para alcanzar el éxito del que gozaban y cuáles eran los secretos para mantenerse con la mente clara, motivados y siempre moviéndose al siguiente nivel.

El evento se denominó “Superhero Self-Esteem Summit” – Entre mis 30 invitados estaban autores internacionales, doctores en psicología, empresarios de alto perfil, coaches de mindset y comportamiento, *influencers* destacados, educadores, entrenadores, CEO, mentores y más.

Todos los invitados compartieron su visión sobre la importancia de la autoestima. Este poderoso autoconcepto que todas las personas tenemos sobre nosotros mismo. La coincidencia generalizada de todas las conversaciones con los diferentes expertos fue que la autoestima es FUNDAMENTAL para vivir una vida más plena, donde se puedan cumplir las metas y sueños que uno tiene.

Por que es tan importante conservar una autoestima saludable te preguntarás?

Bueno el concepto de autoestima es: “Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo”. Esto significa autoestima es la manera en que nosotros internamente nos vemos a nosotros mismos. Cuanto nos estimamos, amamos a nosotros mismos y como nos vemos respecto de la capacidad que tenemos para lograr metas y objetivos deseados en la vida.

Con una autoestima saludable, cuando tenemos un buen concepto de nosotros mismos nos sentimos confiados, capaces, respetados y serenos con la vida, podemos enfrentar adversidades desde un buen lugar emocional.

Nuestra mentalidad es poderosa y ejercemos nuestra mejor versión en las relaciones e interacciones con otras personas cuando tenemos sana autoestima. Para los demás somos amables, respetuosos, generamos confianza, simplemente estamos reflejando lo que llevamos dentro. También si nuestra autoestima está sana nos cuidamos a nosotros mismos en todo sentido, cuidamos a los demás y al medio ambiente.

Por el contrario si nuestra autoestima está lastimada, pues no nos sentimos competentes, tenemos temor, desconfianza, no sentimos que merecemos cosas buenas. Y los demás posiblemente nos traten de manera desconsiderada, estaremos a la defensiva y veremos conflictos de diferentes formas.

Nos sentimos ansiosos, tristes o deprimidos o enojados cuando nuestra autoestima es baja. No tengo una sensación de felicidad sino de desánimo y preocupación.

La autoestima es como la salud. Me gusta mucho hacer la siguiente analogía...

Imaginemos tu salud física, si estás súper saludable, en forma, los exámenes de rutina con el médico te salen perfectos... entonces te hago la siguiente pregunta: significa que ya puedes comer toda comida chatarra? Dejar de hacer ejercicios? Dejar de tomar tus vitaminas? Claro que no! Significa que has estado haciendo cosas buenas que ayudan a tu cuerpo y seguramente vas a querer conservar tu salud de todas las maneras posibles.

Ahora todos sabemos que tener una salud fuerte y conservarla así no te garantiza que eventualmente te enfermes. Pero tu cuerpo

estará mucho mejor preparado para recuperarse de una enfermedad si el punto de partida es estar fuerte.

Por el contrario, si tu salud ya está débil y tus exámenes médicos venían alterados seguro será más complicado, verdad?

Con nuestra autoestima pasa igual.

Como la salud física, nuestra salud emocional debe cuidarse a diario. Y también a veces se “enferma”. Es decir a veces pueden suceder cosas en nuestra vida que nos afectan como nos sentimos y hacen que la percepción que tenemos de nosotros mismo caiga. Pueden ser errores que cometemos, fracasos, pérdidas y otras adversidades que nos deprimen, preocupan, ponen ansiosos y empezamos a pensar que no podemos.

A todos nos ha pasado! Y seguramente nos volverá a pasar. Pero cuando tenemos recursos para recuperarnos, podemos atravesar una adversidad desde un mejor lugar emocional.

Personalmente me conmueve mucho cuando las personas entran en una espiral descendente de sus emociones. Esto ha pasado mucho recientemente con la pandemia y las consecuencias siguen causando mucho daño. Por lo tanto quise compartir en esta guía cómo hacen estos expertos que entrevisté para reponerse de una situación muy difícil que haya lastimado su autoestima.

Entonces fue que planee hacerles la misma pregunta a todos los invitados. Esto fue lo que les pregunté:

Si algo terrible te sucediera, y te perdieras a ti mismo con esa experiencia, como te recuperarías en 30 días?

Las respuestas me iban dejando perpleja.

Muchas de las estrategias quizá las había intentado antes. Otras eran totalmente nuevas para mí.

Lo que si sentí es que había tanta sabiduría compartida de manera práctica, simple, con tips, herramientas y acciones que cualquiera podría implementar de inmediato para sentirse mejor y permitir ese proceso de sanación de las emociones y la autoestima.

En este libro he recopilado 77 maneras de recuperarte y sanar tu autoestima que fueron compartidas por mis invitados durante varios días a lo largo de las 30 entrevistas.

Tenlas a mano, aprende y usa esta guía cada vez que quieras recuperar tu poder, necesites inspiración o alguna estrategia empoderante para seguir adelante!

Usa papel y lápiz para hacer introspección y responderte a ti mismo muchas de las preguntas guías. No tiene el mismo poder si te respondes solo en tu mente.

Los cambios se aceleran y son más efectivos cuando escribimos, por que permite a la mente procesar y profundizar en soluciones.

COMO LEER ESTA GUIA?

Por supuesto yo la leería de corrido para aprender sobre las múltiples formas de salir de un momento difícil y recuperar la autoestima.

Pero también otra forma de leer esta guía es simplemente abrir una página cualquiera y leer algo que ese día puedes incorporar a tu vida en cualquier situación que te esté causando preocupación o estrés. Te puede servir para incorporar hábitos empoderantes y hacer introspección!

Esto es una recopilación de ideas y estrategias que seguramente muchas podrán resonar contigo y te puedan servir. Así que ten esta guía a la mano para tener motivación y rumbo adicional a cualquier otra medida que puedas tomar.

Nota: recuerda siempre buscar ayuda profesional cuando amerite. Esta guía no reemplaza asistencia profesional.

Con eso te dejo para que disfrutes de esta fabulosa recopilación!

DATE TIEMPO Y ESPACIO

1. **Haz una pausa dentro de los sucesos.** Cuando haces una pausa, te detienes y tomas distancia del problema, es cuando estás receptivo a la solución y esta “puede llegar”. Esos momentos de pausa son para ver el problema desde otro lugar. Es durante las pausas y calmarse que respuestas se revelan y se pueden ver.
2. **Controla tus pensamientos y utiliza tu inteligencia emocional.** Dite a sí mismo: “Espera un minuto, si sigo enojándome o agitado, todo lo que estoy haciendo es echarle gasolina a este problema. Lo estoy empeorando ”. Haz la siguiente afirmación: *Centrado y balanceado soy más efectivo enfrentando desafíos.*
3. **Date tiempo.** Cuando estés pasando una etapa de autoestima lastimada, empieza por darte cuenta de que no necesitas reconstruirse de inmediato. Está bien pensar: "Me perdí". De cierta manera, a veces perderse tiene un lado positivo, que te hará mejor en varios aspectos. Encontrar en que te fortaleces, te ayudará a salir adelante.
4. **Serénate y quédate en el presente.** Deja de ver al pasado, imaginar un futuro negativo con preocupación. Quédate en el momento del presente y deja que todo lo que está sucediendo a tu alrededor se calme. A veces hay que serenar las emociones y los ánimos propios. Deja que los demás también puedan serenarse.
5. **Date permiso de llorar.** Muchas personas se guardan las emociones por que deben “permanecer fuertes”. Llorar te dejará sanar y recuperarte más rápido, eres un ser humano

y las emociones son parte del paquete. Solo deja que esas lágrimas fluyan, no las retengas. Úsalas para descargar y sanar.

6. **Siempre podemos sanar.** Es importante tomarse tiempo de reflexión para comprender lo que sucedió. Reconocer cuáles son las lecciones aprendidas y que de bueno te está dejando o te dejó la experiencia. Ten presente que siempre tenemos la capacidad de recuperarnos. No es necesario estar triste por mucho tiempo, sólo lo necesario para sanar.
7. **Expresa tus emociones y reconoce cómo te sientes.** Anota tus sentimientos y emociones todas las mañanas, porque ser consciente de tus emociones es muy importante. No puedes simplemente ignorarlos. Reconócelos y trata de soltarlos y sanarlos.
8. **Perdónate y deja la culpa.** Haz click en el botón de reinicio y comienza de nuevo. Cada día es un nuevo comienzo... parece una frase trillada, sin embargo te pido que conectes con su profundo significado un momento. Si algo no ha salido como esperas, hoy empieza de nuevo. Si no te has sentido como anhelas, hoy comienza de nuevo. Sabes? esa es la vida, recomenzar y retomar donde dejaste.
9. **Se amable contigo mismo.** Haz todo lo posible por ser paciente, ser justo y ser amable contigo mismo. Eso crea el impulso para volver a ser quién eres y recuperarte a ti mismo. Además, es realmente difícil ser amable con los demás cuando primero no eres amable contigo mismo.
10. **Tienes permiso de equivocarte.** ¿Sabes? No estás aprobando un examen en la vida. Nadie viene con una lista de verificación que diga que tenemos que ser perfectos. No, no lo somos. Somos seres humanos, por lo que

seguramente seremos imperfectos en nuestras acciones. Estamos destinados a probar y equivocarnos y así también aprender. Por lo tanto, sin caer en la dejadez, no seas duro contigo mismo, de verdad.

BUSCA APOYO Y CONEXIONES

11. **No te quedes solo.** Siempre ten presente la importancia de tener apoyo, a través de un coach, entrenador, mentor, amigos o grupo de apoyo para elevar tu autoestima. Esa es la diferencia entre mejorar lentamente por tu cuenta y solitario, o mejorar más rápido y de manera más eficiente. Busca ayuda profesional si eso es lo que requieres, pero hazlo sin demoras.
12. **Conversa con personas que te motiven.** Muchas veces, cuando estamos deprimidos y no sabemos cómo salir, es fundamental hacer un esfuerzo intencional en conversar con alguien que pueda ayudarnos a reconocer que somos poderosos y tenemos la capacidad de recuperarnos. Conversa con quien te ayude a ver tus cualidades, talentos, fortalezas, dones y habilidades para superar una adversidad.
13. **Está bien ser vulnerable.** Crearás las conexiones más poderosas en tu vida y en tus relaciones cuando te permitas ser vulnerable. Eso es porque las personas se relacionan con personas. Las personas conectan con otros que sienten como uno. Al contrario de lo que puedas pensar, hay que tener mucho valor y fortaleza para ser vulnerables, y esas cualidades te ayudarán a elevar tu autoestima.
14. **Cambia tu concepto sobre pedir ayuda.** Muchos creen que pedir ayuda significa ser débil. Esa definición no nos sirve. Este es el momento de crear un nuevo significado sobre mostrar que necesitas de otros. Pedir ayuda significa que

soy valiente, soy valeroso, estoy apostando por mí mismo, invirtiendo en mí mismo y tomando riesgos.

15. **Mantente conectado y no te aisles de tu gente.** Tu comunidad o grupo de apoyo es mucho más comprensivo y amoroso de lo que generalmente pensamos. Acércate y expresa como te sientes. Te darán buenas ideas y, más que eso, seguramente te aceptarán como eres. Y eso te hará sentir empoderado y mejorar tu autoestima.
16. **No descuides a las personas importantes en tu vida.** Asegúrate de seguir invirtiendo en las personas que forman parte de tu vida. No descuides aun en tus peores momentos a las personas que dependen de ti, especialmente si son tus hijos pequeños. Que ellos sean tu motivación. Recuerdan que la manera que enfrentes una situación difícil o dolorosa les enseñará a ellos como enfrentar una situación difícil y dolorosa en el futuro.
17. **Busca puntos de vista diferentes al tuyo.** Acércate a tu red de confianza y personas que te aman. Pregúntales y escucha con el corazón y mente abierta:
 - A. ¿Estoy interpretando esto correctamente?
 - B. ¿Estoy realmente en un lugar tan insalvable?
 - C. ¿Qué me puedes mostrar que yo no puedo ver ahora?
18. **Consigue retroalimentación.** Apóyate en tu cónyuge o personas especiales y reflexiona sobre la situación que enfrentas:
 - A. ¿Le doy prioridad a esto?
 - B. ¿Me apasiona esto?

USA LA PERSPECTIVA

19. **La vida tiene altos y bajos.** En muchas ocasiones sirve grandemente racionalizar y recordar que las cosas siempre pueden ser peores. No es para consolarte, pero si para apreciar lo que hay.
20. **Ten calma y paciencia.** No existe ningún problema que no tenga ya una solución. Solo tenemos que respirar, calmar la mente y abrir nuestros corazones para comenzar a ver lo que está frente a nosotros. Luego, veremos nuestro problema desde una nueva perspectiva y comenzaremos a manifestar la solución.
21. **Se objetivo para conocer donde te encuentras.** Usa estas dos preguntas que te ayudaran a identificar donde estás:
- A. ¿En qué situación me encuentro?
 - B. ¿A que retos me enfrento?
- Clave: Se claro, específico. Trata de no colorear el momento con demasiada emoción, se lo más frío en tu mente que puedas.
22. **Identifica tus fortalezas y debilidades.** Hazte las siguientes preguntas para que puedas detectar si estar sobre dimensionando las cosas o agregando drama adicional:
- A. ¿Tiendo a arrastrarme hacia una esquina cuando estoy en una situación desafiante como esta?
 - B. ¿Tiendo a comportarme demasiado impulsivamente?
 - C. ¿Qué me ha funcionado en el pasado?

- 23. Recuerda que esto pasará y tienes algo grande por hacer.** Siempre trata de conectar con tu propósito. ¿Estoy haciendo lo que fui llamado a hacer? ¿Qué es eso que estoy llamado a hacer? Pregúntate: Si el dinero y el tiempo sobran, ¿qué me gustaría hacer que me genere una sonrisa, una energía hermosa y luminosa por dentro?
- 24. ¿Será que algo bueno viene en camino?** A veces, cuando las cosas se caen a pedazos, es porque algo increíble te espera a la vuelta de la esquina. Por lo tanto, concéntrate en las cosas que te apasionan porque eso te pone en una alta vibración. Esa alta vibración te lleva a pensamientos más positivos que te permitirán experimentar cosas que te emocionarán y te harán feliz. Piensa que esto te está sucediendo con un propósito aunque aún no lo veas.
- 25. Explora y practica la meditación tranquila.** Relajar nuestros pensamientos y nuestro cuerpo tienen múltiples beneficios comprobados por la ciencia. Utiliza esta herramienta con el entendimiento de que la meditación nos da fuerza dentro de nosotros mismos en muchos niveles. Encontrarás aquí balance de mente y cuerpo.
- 26. Dedica tiempo para reflexionar y volver a lo básico absoluto.** Haz introspección sobre las cosas básicas más relevantes. No descartes las preguntas por considerarlas simples, en su simpleza está su poder:
- A. ¿Qué relaciones te importan más?
 - B. ¿Qué pasatiempos disfrutas?
 - C. ¿Cuáles son tus atributos más fuertes?
 - D. ¿Qué te hace feliz?
- 27. Se honesto contigo mismo.** Se objetivo y nunca te quedes en rol de víctima. Sabe que tienes el poder para salir adelante y aprender. Puedes empezar con estas preguntas que te responderás con honestidad absoluta. Solo la

honestidad y responsabilidad te ayudarán a sanar. Da un paso atrás y reflexione sobre tu desafío.

- A. ¿Fue creado por mí mismo?
- B. ¿Fue impuesto?
- C. ¿Estaba real y completamente fuera de tu control?
- D. ¿Qué aprendí de esta experiencia?

28. **Piensa en perspectiva de futuro.** En 10 días que pasará?
En 10 semanas que pasará? En 10 meses, que pasará? En
10 años como verás esto?

TEN PACIENCIA Y SE ESTRATEGICO

29. **Encuentra tu paz interior y elije un aspecto del problema que puedas abordar.** Entonces trabaja en eso. No trates de solucionar todo de una vez, un pequeño paso en dirección de la solución te guiará al siguiente escalón, y ese al siguiente de manera más armoniosa.
30. **Haz un plan.** Siéntate y elabora un plan de juego que puedas ejecutar de inmediato y que tenga elementos procesables todos los días. Sigue haciéndolo, punto. No hay excusas. Todos los días tienes que avanzar un poquito porque eventualmente llegas a donde necesitas ir para volver a ponerte de pie.
31. **Un paso a la vez.** “Un elefante se come un bocado a la vez”, reza el dicho. Si tienes una gran tarea por delante que completar, incluso si se siente abrumadora, solo tienes que hacer pequeñas cosas todos los días para llegar allí al final. Encuentra esa pequeña cosa o paso diario que si puedes hacer, (aunque sea respirar conscientemente) y comienza. Pon un ritmo que sea sin prisa, pero sin pausa.
32. **Espera, ten Fe que todo pasa.** Nunca trata de resolver una situación desde un lugar emocionalmente bajo. Cuando te estés sintiendo emocionalmente alterado, negativo, desesperanzado, no tomes ninguna decisión. Espera. Toma tu tiempo. Deja que las aguas se calmen. En la naturaleza los tornados, las tormentas extremas, los tsunamis, los temblores, duran pocos minutos o pocas horas. En ese momento, solo debes pausar, esperar y cuidarte para luego reconstruirte.

33. **Conecta con tu motivación original.** Revive aquellos momentos especiales y maravillosos de tu vida y pregúntate qué es importante para ti. Trata de conectar con tus motivaciones originales de lindas emociones: recordar tu “por qué”: ¿por qué esta carrera?, ¿por qué este matrimonio? ¿Qué es lo que estaba buscando? Vuelve a centrarte en tus motivos felices para recargarte.
34. **Sepárate de la situación.** Cuando perdemos algo, una relación, un trabajo, u otra cosa de valor tendemos a sentirnos de manera subconsciente que no valemos. Sentimos que nuestra confianza ha sido destruida, que no fuimos lo suficientemente buenos. Y en esos momentos, es que debemos separar el problema de nuestro valor propio, sabiendo internamente que somos más grandes.
35. **Reconoce lo afortunado que eres en otros aspectos de tu vida.** Se consciente de ello, reconócelo y habla de ello. Cuenta tus bendiciones y escríbelas en una hoja de papel. Encontrarás en perspectiva mucho más de lo que mucha gente a tu alrededor. Cuando estamos sintiéndonos con poca felicidad, a veces cuesta encontrar otras bendiciones de manera automática. Por eso esta herramienta de sentarte a escribir tus bendiciones te ayudará a recuperar tu autoestima.
36. **Pégate a una estructura en tu día.** Aunque aún sientas dolor mantén una estructura en tu vida. Trabaja todos los días en hacer algo que te ayude a sanar: escribir, leer, crear, hacer ejercicios, hablar con las personas, meditar. Lo que sea que te ayude a empezar a mover cosas de inmediato. Haz algo todos los días y síguelo haciéndolo hasta que las cosas empiecen a cambiar hacia mejor.

- 37. Mantén tus hábitos y rutinas saludables.** Si hacías ejercicios continúa. Lo que sea que tengas como rutinas pégate a ellas. No las abandones. Te ayudarán a despejar tu mente, a dar continuidad a cosas lindas, fortaleza y sobre todo estructura para encontrar soluciones.
- 38. No luches en otras batallas simultáneamente.** Concéntrate en tu gran problema hasta que puedas resolverlo. Si tienes múltiples desafíos a la vez, elige el más importante para ti. Te ayudará a tu autoestima porque tendrás más fuerzas si las concentras todas en una cosa, porque la puedes vencer y superar! Si te dispersas y diluyes tu fortaleza, pues puedes pasar un mal rato y eso debilitará tu autoestima.
- 39. Desarrollo Personal este es el momento.** Es fácil pensar cuando estamos atravesando una situación difícil y nos sentimos perdidos, pensar que este no es el momento de aprender, o tomar un curso. Nada más alejado de la verdad. Este es el momento en que MAS necesitas darle a tu mente lo NO tiene para encontrar soluciones y ver respuestas. Lee libros de superación personal o biografías. Toma un curso o un programa para empoderarte. Asiste a un seminario para fortalecer tu autoestima, tu resiliencia y tu mente.

UN PLAN DE PEQUEÑOS PASOS

40. **Ten dirección de un objetivo.** Tu objetivo y meta es sentirte mejor, elevar tu autoestima, salir de una situación. Si no das al menos un pequeño paso todos los días, no estás llegando a donde necesitas ir. Y ese es mi recordatorio diario. No importa cómo se vean las cosas en este momento, cuán fuerte, competente o débil o desanimado te sientas, siempre ten presente un plan de juego a seguir para llegar a donde necesito ir.
41. **Consistencia.** Practica dividir una gran tarea en 30 pequeños pasos y escríbalos en una agenda. Cada paso debería durar entre 5 y 10 minutos. Al final de 30 días, te aseguro que te vas a sorprender de lo que se avanza! Vas a sentirte orgulloso de haber logrado algo mucho más grande de lo que siquiera imaginabas.
42. **Gratitud y más gratitud.** Si te pierdes a tí mismo, o pierdes algo de la salud o las relaciones o el trabajo o cualquier cosa, la clave es encontrar gratitud por lo que tienes, y luego usar eso para estabilizarse, para poder para crecer y reencontrarte. Como la siento preguntará si estoy deprimido? Pues, piensa en alguna situación en que algo te salió maravillosamente bien. Algo que lograste, un lugar, una situación que viviste que te causó tremenda felicidad y orgullo. Reconecta con esa emoción y tráela al presente y di ¡Gracias!
43. **Cosas lindas de mi día.** Práctica diaria para implementar y mantener sana autoestima siempre: Una cosa que podrías hacer con tu familia es cuando estén en la mesa que cada uno diga tres cosas lindas y buenas que sucedieron

durante el día. Este es un ejercicio increíblemente poderoso, así que comienza con los niños para abrir muchas posibilidades para el futuro.

44. **La claridad es clave para la conciencia del corazón.** Se trata de ti, tu ser interior, tu conexión con tu ser interior y confiar en tu corazón con el proceso. Regrese al viaje del héroe y a lo que vinimos a este mundo preguntándose: "¿Quién soy, qué quiero y cómo obtengo lo que quiero?"
45. **Sal del pasado.** No vayas al futuro trágico que seguramente estás pensando. Permanece en el presente. Como preguntarás? Una forma es tomar consciencia de tu respiración. Cierra los ojos. Toma una respiración que te llene el estómago muy lento. Fíjate qué hace tu cuerpo. Cuando exhales relaja los hombros y los músculos del rostro. Repite varias veces. Esta es una hermosa forma de conectarnos con nuestro corazón y lo puedes hacer cuantas veces quieras. Toma unos segundos o minutos. Te ayudará a soltar la sobrecarga de emociones. Vas a soltar y dejarás espacio para que las respuestas lleguen.
46. **¿Ya dije medita?** Pues aquí va de nuevo. Otra forma de estar presentes: haz meditación para cultivar esa conexión con tu ser interior y recordar quién eres realmente. Regresa a la naturaleza y conéctate con tu imaginación y creatividad. Creatividad? Si. Piense en el resultado final feliz! Parece fantástico pero crea en tu mente el escenario donde todo sale bien. Las cosas pueden verse diferentes en el futuro. Imagínalas y retén esa imagen.
47. **Conecta con tu espiritualidad.** Puedes titubear ante la adversidad, pero trata de ceñirte a todo en lo que crees. Incluso si las circunstancias externas han cambiado. Sostén su creencia de su poder infinito y tu conexión espiritual con tu Creador. Mantén tus prioridades claras y recuerda

tus fundamentos y creencias acerca de Dios. Quién eres para él, quién es él para ti, y qué estás hecho para ser y hacer.

48. **Sana.** Simplemente te recuperas, miras hacia atrás en lo que sucedió y expresas aprecio y gratitud por dónde terminas.

PRACTICAS EMPODERANTES

49. **Empieza tu día en control.** Si te despiertas, pulsas la alarma y luego corres para darte una ducha, grita a tus hijos, súbete al coche y atraviesas el tráfico gritando a la gente que se apresure ... seguramente tu día va a ser un desastre. Empieza tu día en la página correcta.
50. **Dedica las dos primeras horas del día.** Para que pienses, aprendas, medites, hagas ejercicio y empieces el día con la mente tranquila.
51. **Amate, aunque te parezca difícil.** Se muy cariñoso y compasivo contigo mismo mientras recuperas el coraje y la confianza que habías perdido. Trátarte bien a ti mismo es la fórmula para salir delante de un desafío sin culpas o remordimientos.
52. **Haz ejercicio para ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.** Descargue cada día las emociones negativas. Dese una ducha antes de dormir. Recuerde que la mañana empieza la noche anterior.
53. **Apaga o reduce al mínimo las noticias.** Aléjate de información que te genere miedo o ansiedad, y por las que no puedes hacer nada al respecto. Si vas a pasar tiempo en la televisión, mira algo divertido o algo que te haga reír, sentir bien y mejor.
54. **Escribe y repite en tu mente afirmaciones positivas.** Dite a ti mismo: "Soy suficiente, soy capaz, ya he superado muchas cosas y sé que puedo lograr lo que me proponga a través de las fortalezas que tengo ". No subestimes el

poder de las afirmaciones positivas escritas. Está comprobado que es a la fecha la mejor forma de reescribir lo que está en tu subconsciente. Hazlo aunque aun lo te lo creas.

55. **Pon recordatorios en tu teléfono.** Utiliza la tecnología para mantenerte encaminado: mantenerte hidratado, escribir un diario, expresar gratitud, hacer ejercicio, tener momentos conscientes y repetir tus afirmaciones positivas y respirar profundo con los ojos cerrados. Pon la alarma para que recuerdes tomar acción en lo que te sirva al menos dos veces en la mañana y dos veces durante la tarde.
56. **Crea una lista de canciones que te encante.** Reprodúcela mientras vas manejando. Canta en voz alta, si estás en casa baila un rato. Esto elevará tu vibración y te pondrá en un mejor lugar emocional.
57. **Haz cosas que gusten y te causen alegría.** Trata de reencontrar cuál es su pasión. Lo que hace que tu cuerpo se enderece. Luego, pregúntate: "¿Cómo puedo incorporar más de eso a mi vida?"
58. **Eleva tu vibración.** Recuerda que hay cosas simples y prácticas que podemos hacer todos los días para elevar nuestra vibración: Respirar, dejar de comer comida chatarra, dejar de beber alcohol, tomar un buen suplemento y visualizarte a ti mismo en un futuro mejor.
59. **Toma prestada emociones hermosas del pasado.** Elige algo que te conecte con el pasado de una manera íntima y te recuerdes de quién eres y lo que ya has logrado. Trae esa emoción de seguridad, alegría y paz al presente y proyéctala en la solución. Esta es una técnica muy poderosa.

ESCRIBE TU FINAL FELIZ

60. **Imagina y crea en tu mente lo que deseas.** Recuerda que tú le dices a tu vida lo que deseas, no al revés. No somos víctimas de nuestras circunstancias. Todos tenemos el poder -aunque no lo sepamos o admitamos- de crear lo que va a pasar en nuestras vidas y eso es muy poderoso. Puedes elegir la historia que escribes por eso elige algo que te sirva, que sea positivo y edificante.
61. **Pon esperanza y fe en tus pensamientos de futuro.** Es posible que no te sientas exitoso en este momento, pero puedes decirte que en cinco años a partir de ahora serás un imán para los milagros, también saludable y fuerte. Todo lo que no eres ahora, lo puedes lograr.
62. **Visualiza tu futuro feliz.** Por lo general, las personas que están desanimadas y asustadas son personas que no tienen una visión de futuro. Únicamente se enfocan en lo que está justo frente de manera limitada. Cuando te enfocas en una visión de futuro no tendrás tiempo de mirar las cosas pequeñas que te preocupan. Así que tienes que crear una intención muy alta, una visión muy alta para ti mismo.
63. **Escribe cómo quieres que sea tu futuro.** Escribe con cada detalle. Vuelve a leer eso todas las mañanas para conectarte e inspirarte. Este ejercicio requiere tiempo y dedicación. La mayoría de las personas del mundo no lo hacen. Pero quienes han alcanzado el éxito verdadero tomaron el tiempo de diseñar su vida.

64. **Enfócate en la Solución.** Punto. La primera parte es reconocer que debemos enfocarnos en una solución. No te pongas a pensar en que eres víctima. No te escondas o te escapes en comportamientos autodestructivos. Tener miedo está bien, pero enfócate en la SOLUCION. Piensa en si un genio de la lámpara mágica se apareciera y te concediera el final feliz de la historia... cual sería?
65. **Se objetivo.** Para crear una solución y rápidamente pasar del miedo a la acción pregúntate: “¿Qué necesito hacer para lograr esto? ¿Cómo sería una solución perfecta que me haga sonreír?
66. **Ten fe y date espacio.** Cuando estamos absolutamente abrumados, estresados y ansiosos, no podemos escuchar las soluciones y ver la luz al final del túnel. Por lo tanto, tómate un descanso, sal, respira y tómate un tiempo para ti mismo. Haz algo conscientemente que mejore tu estado de ánimo. Ya sea corto o largo, tómate el tiempo que necesites para llegar a un lugar mejor donde puedas escuchar las soluciones. Ten certeza que este problema tendrá una perspectiva diferente en el futuro.

PRESENCIA, SERENIDAD Y PODER INTERIOR

67. **Practica la meditación religiosamente.** Nunca es suficiente destacar los beneficios de serenar la mente y el cuerpo. De esta práctica puede balancear sus emociones y su cuerpo físico se enferma menos.
68. **Practica la gratitud.** Cada mañana haga una lista de cosas por las que está agradecido. Hay aplicaciones que te permiten tomar fotografías de cosas por las que estás agradecido, lo que lleva la práctica al siguiente nivel.
69. **Escribe, escribe y escribe en un Diario de Gratitud.** Aunque sean cosas pequeñas, porque sin gratitud no puedes ver la esperanza. Sin esperanza, no puedes seguir adelante. La gratitud es una fuente poderosa para sanar cualquier herida.
70. **Corta el vínculo con tu emoción negativa.** Intenta crear una imagen mental de algo que sea realmente estresante. Imagina que estás cortando el cable de tu preocupación e imagina que se corta el cable. Es impactante cómo esa cosa se sentirá un poco más ligera.
71. **Tienes permiso de sentir.** Tómame uno o dos días para llorar, descansar, aceptar la situación. Date permiso de sentir lo que tengas que sentir, sin culpas, sin “tratar de ser fuerte” y reprimir lo que existe y estás sintiendo. Pero pronto.... ¡Déjalo ir! Lloro, pelea o haz lo que sea necesario para sacarlo de allí.

72. **No mezcles tu valor personal con tu error.** No permitas que tu identidad y tu valor como ser humano queden lastimados por una crisis o un error. El problema es algo que te está sucediendo pero no eres TU. Si tu autoestima baja la puedes recuperar. Tu valor nunca lo pierdes.
73. **Soy más grande que mis acciones.** Para separar tu valor de ser humano maravilloso y espiritual del problema o error que cometiste, lo primero es entender que hoy eres la misma persona que ayer, eres la misma persona en tu peor día que en tu mejor día. Siempre regresa a la verdad de que ayer lo hiciste fabuloso. Algo terrible sucedió. Eres la misma persona. Lleva eso. Solo aprende y evoluciona.
74. **No te olvides de tus bendiciones.** A veces, cuando nos perdemos a nosotros mismos, perdemos la perspectiva y tendemos a olvidarnos de las otras bendiciones que siempre existen. Vuelve a las pequeñas cosas y cotidianidades de la vida. Eso nos ayuda a recuperar la perspectiva. Mira los platos sucios y piense: "Vaya, qué suerte que mi familia tiene cada día que comer. Qué bueno que tenemos cosas buenas sucediendo también."
75. **Conecta con tu poder interior.** Incluso si no admitimos que tenemos un poder interior, todos tenemos el poder de superar los desafíos que enfrentamos. Si tratamos de conectarnos y aferrarnos a ese poder, entramos en un lugar mejor. Todos podemos sanar y elevar nuestra autoestima. Busca eso. Recuerda eso. Practica eso.
76. **Aprende a ver y reconocer la lección.** Se aprende reconociendo y las oportunidades que crea tu situación indeseada. Con cada desafío viene una oportunidad, y es realmente importante identificar y aprovechar esas oportunidades. Solo podemos movernos hacia adelante y sabrás que estás listo para superar lo sucedido, cuando

encuentres lo positivo que te dejó. Cuando puedas identificar lo que aprendiste y como eso te va a servir para tu nueva versión.

77. SIGUE AMANDOTE A TI MISMO. CUESTA CUANDO NOS SENTIMOS PERDIDOS, PERO SI HAS LEIDO ESTO ES POR QUE TE AMAS Y QUERES ESTAR MEJOR! SIGUE AMANDOTE INCONDICIONALMENTE. NUNCA DEJES DE CRECER Y EVOLUCIONAR!

***Si quieres acceso a programas y acompañamiento para fortalecer tu mentalidad y autoestima, visita:**
<https://www.carolinalopezs.com/productos>