

LIBRO DE TRABAJO

AUTOESTIMA Y SANACIÓN
EMOCIONAL





Acerca de Angie

HIPNOTISTA CLÍNICA

Angie es una hipnotista clínica dedicada a ayudar a las personas a sanar emocionalmente y así reclamar el poder y la confianza en sí mismos para poder vivir de manera plena, más conectados y sentirse bien.

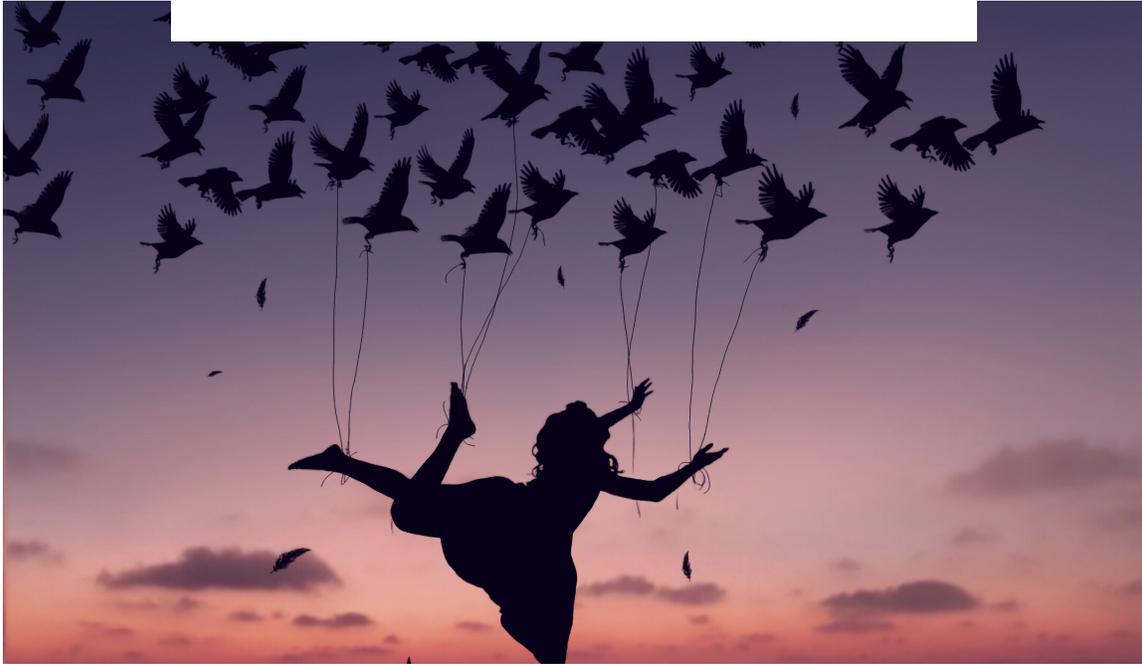
¡Es mi misión de vida, la pasión que impulsa ayudar a estas personas porque sé que están luchando y se sienten atrapadas con estos problemas que yo sé cómo resolver!

AUTOESTIMA

Primera sesión



Autoestima



La autoestima es tener la confianza en nuestra habilidad de pensar, confianza en que podemos sobresalir a cualquier reto que la vida nos presente.

Pero también es el derecho que tenemos de ser felices y exitosos, el sentimiento de que somos importantes y que tenemos un valor inherente, que tenemos el derecho de expresar nuestras necesidades y deseos y lograr todo aquello que nosotros consideremos importante en nuestra vida, así como el disfrutar del fruto de esos logros y nuestros esfuerzos.

La autoestima es sumamente importante en tu vida pues es en base a esta lo que dicta el cómo te comportes, cómo te describas y cómo interactúes con las personas a tu alrededor. Básicamente, tu autoestima te dice cómo operas en la vida, cómo te relacionas con la gente cercana o con extraños, cómo te comportas en el trabajo, las metas que te propones y el lograrlas, tus logros y tu satisfacción personal.



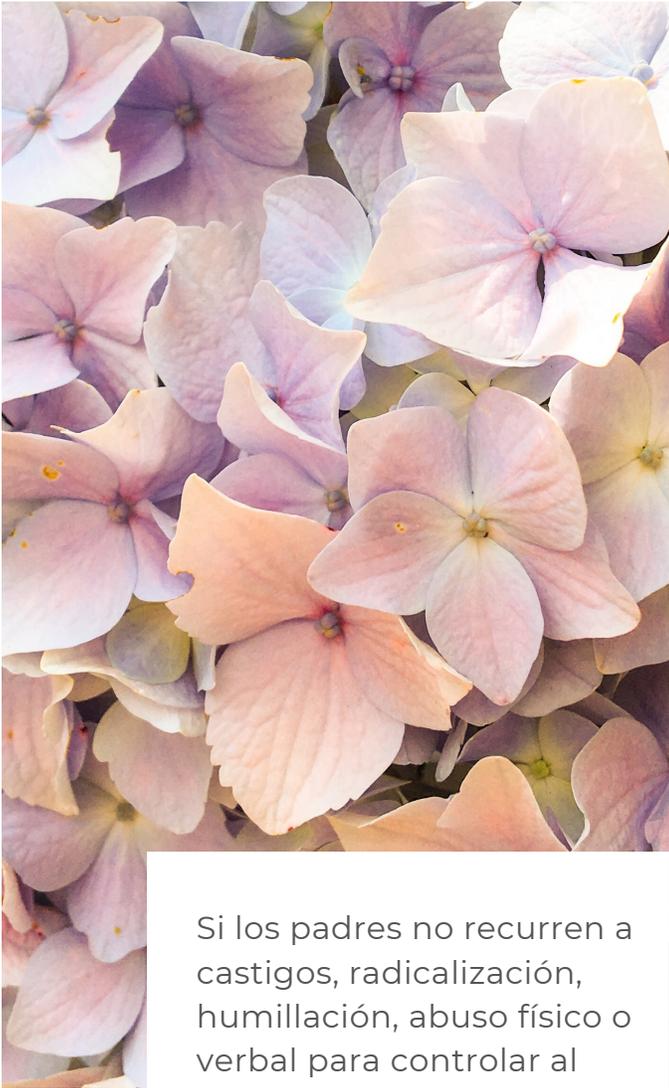
Ejercicio 1

Evalúate

En esencia, la autoestima es que tanto consideres que tienes el derecho de ser feliz y que eres digno de serlo. Este sentir es más que una idea o una emoción pasajera, es realmente lo que te motiva y reside en ti para generar un comportamiento en toda tu vida.

ANALIZA Y RESPONDE

¿Qué tanto tú consideras que mereces ser feliz, que eres digno de ser amado, ser visto, ser escuchado?
Mas allá de la idea que puedas tener, conecta con tus emociones. Hazte la pregunta y nota cómo se siente tu cuerpo. ¿Se siente bien? ¿Hay una sensación no placenterá. en alguna parte de tu cuerpo?



Si los padres no recurren a castigos, radicalización, humillación, abuso físico o verbal para controlar al niño, y en cambio son capaces de proyectar su competencia y su bondad mediante actitudes apropiadas y consistentes, entonces el niño tiene mucha más probabilidad de internalizar estas actitudes y por lo tanto adquirir la base de una autoestima saludable.

EL ORIGEN DE LA AUTOESTIMA

De acuerdo con algunas investigaciones, entre ellas la publicada en “The Antecedent of Self-Esteem” de Stanley Coopersmith demuestran que la mejor forma de tener una buena autoestima es al tener padres que cuenten con buena autoestima y modelen comportamientos que lo demuestren. Además de esto, si un niño crece en un ambiente apropiado en donde sus padres lo educan con amor y respeto, le permiten experimentar con un nivel de aceptación consistente y benevolente, le establecen una estructura razonable de reglas y expectativas adecuadas a su edad, también forma en gran parte a la contribución de una autoestima saludable.

Al trabajar en tu autoestima y sanación emocional estableces la base de vivir en plenitud y de establecer relaciones sanas.

5 formas comunes *de una baja autoestima*

A continuación hablamos de cinco formas comunes en las que vemos reflejada una baja autoestima.

NO SER SUFICIENTE

Creer con esa mentalidad nos lleva a creer que cualquier cosa que estemos haciendo no es lo suficientemente buena, que siempre tenemos que hacer más, que nunca podemos relajarnos y muchos otros pensamientos falsos. Lo cual nos lleva a tener ciertos comportamientos en nuestra vida adulta, como el perfeccionismo o el siempre estar trabajando o convertirse en un "workaholic".

AUTO-BORRARSE

Al no estar conectado con tus propias necesidades físicas o emocionales y mucho menos a permitirse soñar o desear algo diferente a lo que tiene actualmente. Esto conduce a fuertes tendencias a complacer a las personas, falta de auto-cuidado, falta de establecimiento de límites, falta de objetivos o metas, confusión emocional, incapacidad para decir no y desapego de uno mismo.

FALTA DE AMOR PROPIO

Una persona, consciente o inconscientemente, cree que no es digna de amor y de que se satisfagan sus necesidades. Una persona que cree todo eso, entonces, actúa de manera negligente o incluso autodestructiva y con auto-sabotaje. El abandono infantil conduce al abandono de uno mismo. Continuamos ese patron de abandonarnos a nosotros mismos de una u otra forma.

5 formas comunes *de una baja autoestima*

TENDENCIAS NARCISISTAS

Las características más comunes de una persona altamente narcisista son la inseguridad, la mala regulación emocional, el pensamiento blanco y negro, ver a los demás como objetos, el ensimismamiento, la manipulación, la búsqueda constante de atención y estatus social, la falsedad, la confusión y la inconsistencia, la pseudo- virtud, mentiras y engaños crónicos, proyección, insensibilidad y falta de identidad.

ANSIEDAD SOCIAL

Existe una gran cantidad de investigaciones y testimonios de expertos que muestran que las personas a menudo desarrollan ansiedad social como resultado de experiencias traumáticas y entornos cargados de ansiedad . Por lo general, desarrollan la ansiedad social durante la infancia o la adolescencia.

ANOTACIONES:



Ejercicio 2

Qué identificaste

El darnos cuenta que es necesario mejorar la autoestima se puede ver de distintas formas y tu estás aquí debido a que has detectado de cierta forma que es necesario trabajar en ella.

ANALIZA Y RESPONDE

En base a lo que escuchaste y los ejemplos de comportamientos desarrollados por una baja autoestima, ¿qué pudiste identificar? ¿qué te hace pensar que debes trabajar en tu autoestima? ¿cómo lo ves reflejado en tu vida?



Visualiza

Permitete soñar

El darnos cuenta que es necesario mejorar la autoestima se puede ver de distintas formas y tu estás aquí debido a que has detectado de cierta forma que es necesario trabajar en ella.

ANALIZA Y RESPONDE

¿Cómo sería tu vida si pudieras mejorar tu autoestima?
¿Qué cambiaría? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo cambiaría la imagen de ti mismo, de tus relaciones, de tu trabajo?
¿Qué te permitiría lograr y alcanzar ahora que sabes y sientes que eres merecedor de la felicidad, el amor, el éxito y sentirte pleno?

A silhouette of a person with long hair, seen from behind, reaching their right arm upwards towards a flock of birds flying in a sky filled with soft, pink and orange clouds. The background shows a cityscape at dusk or dawn, with lights visible in the distance.

El trabajo que estás haciendo, el tiempo que estás dedicando te ayuda no solo a entender de dónde vienen tus comportamientos, sino que te dan una visión menos dura acerca de ti mismo y de aquello que deseas cambiar. Esto es uno de los mayores beneficios que puedes tener, el de desarrollar una actitud más compasiva hacia ti mismo. Al principio tal vez no sea tan fácil, pero el entender que esos comportamientos, son solo un mecanismo de supervivencia que te permitió sobrevivir situaciones difíciles que cuando somos niños no tenemos la habilidad emocional o mental para procesarlos de manera saludable. Así que continua con este taller, haciendo los ejercicios. Y veras que comienzas a desarrollar esta nueva actitud, esta nueva forma de verte a ti mismo.

UFF! TERMINASTE LA PRIMERA SESIÓN

No olvides comentar en la página, tu experiencia, qué es lo que deseas lograr, cómo te quieres sentir.
Y si tienes dudas o comentarios hazlos ahí mismo que yo estaré pendiente de resolverlos.

SÍGUEME



NO TE PIERDAS LA PRÓXIMA SESIÓN

TALLER DE AUTOESTIMA Y SANACIÓN EMOCIONAL



AUTOESTIMA

Conoce cómo se origina y qué es en realidad la autoestima



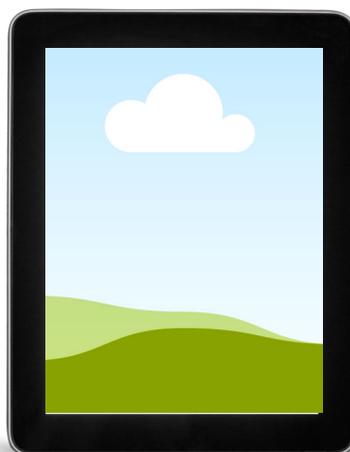
TRAUMA EMOCIONAL

Hablaremos de las heridas emocionales, qué son y cómo afectan nuestra vida adulta.



SESIÓN DE SANACIÓN EMOCIONAL

Una sesión práctica para que experimentes la liberación emocional.



BONUS 4

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod