

01

¿CÓMO AMAR MÁS?



Soñamos con un mundo lleno de amor, pero hablamos de problemas, falta de valores, sentimientos negativos, malos entendidos, violencia, problemas emocionales... todo esto se relaciona con baja autoestima. La autoestima es la forma como nos vemos, pensamos, nos sentimos y nos tratamos a nosotros mismos, define el valor que nos damos. Autoestima positiva es querernos y aceptarnos, con nuestras cualidades y defectos siendo conscientes de que es imposible ser perfectos. La autoestima positiva es sinónimo de amor propio.

valorados y aceptados, no necesariamente por las demás personas sino por nosotros mismos y esta es la clave. No tiene sentido que otros nos hagan cumplidos si no nos aceptamos y valoramos a nosotros mismos, llenémonos de amor propio para poder aceptar el amor de los demás sin depender de su reconocimiento.



Tener baja autoestima significa, en el mejor de los casos, no quererte y en el peor, “odiarte”. Cuando odias o alguien no te cae bien, simplemente te alejas de él. **El problema es que tienes que vivir contigo mismo toda tu vida y es entonces cuando comienza el auto daño.**

Los bebés nacen felices tal cual son, pero en la medida que crecemos tomamos conciencia de nuestro entorno y comenzamos a pensar como “deberíamos



Depende de nuestra autoestima la forma en que nos relacionamos con otros. Los seres humanos necesitamos sentirnos amados,

ser” basándonos en conceptos que nos venden: bonito, bueno, inteligente, delgado, estar en forma, simpático, exitoso, rico, etc. y a partir de ello comenzamos a odiar nuestro cuerpo y nuestra forma de vida. Comenzamos a intentar cambiar nuestro cuerpo y a aparentar lo que no somos, sino como creemos deberíamos ser para ser aceptados. Nos comparamos con los demás sin considerar que cada ser es único y que eso es lo maravilloso, siempre habrá personas mas altas, mas ricas, mas populares... eso no importa, lo que importa es que eres único y perfectamente imperfecto y por eso eres importante.



Es necesario que cada uno sepa lo que vale y que se merece mucho amor por el hecho de ser. Si uno mismo no se acepta y se valora... piensa que los demás no puedan aceptarlo, valorarlo y quererlo. Aunque le digan, le cuesta creerlo.

Si te amas, te cuidas, respetas, no te juzgas y eres compasivo contigo mismo, no

permitirás que los demás te traten mal y podrás tener relaciones saludables porque te unirás a personas para compartir su felicidad, no para hacerlas felices o que te hagan feliz. La felicidad depende de uno mismo.

Las personas con autoestima alta se aman, se aceptan como son, se valoran como seres humanos, se permiten cometer errores, se perdonan, se cuidan y se respetan. Saben que si algo no salió bien deben intentarlo de nuevo, tienen confianza en si mismos, son positivos y optimista. Son felices.

No podemos dar lo que no tenemos, si no tenemos amor, no podemos dar amor. Si no nos amamos no podemos amar a los demás, tal como nos tratamos a nosotros mismos trataremos a los demás.

Si te amas a ti mismo, serás fuente de amor para los demás.

