

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 11 DE ENERO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

ACTITUDES QUE INDICAN QUE TE SIENTES BIEN CONTIGO MISMO

Sentirte a gusto contigo mismo es saber decir lo que piensas y hacer lo que te gusta, creer en ti mismo y no preocuparte por la opinión de los demás. Para sentirte a gusto contigo mismo hay que recorrer un largo camino, vencer muchos obstáculos y dedicarte a lograrlo todos los días.

Actitudes que indican que te sientes bien contigo mismo.

1. Eres amable.

Una persona que es amable y bondadosa con los demás es una persona que se siente bien consigo misma. Si te sientes bien y seguro de ti, mirarás a los demás con amabilidad y bondad, disfrutas de su compañía, valoras sus cosas buenas.

Si te sientes bien contigo mismo intentas que los demás se sientan bien con ellos mismos también, transmites tu energía y crear un ambiente agradable.

2. No reclamas la atención sobre ti mismo.

Las personas seguras de sí mismas no necesitan reclamar la atención de otros para sentirse importantes o valiosos. Tampoco necesitan justificarse delante de la gente para conseguir su aprobación, ni hacerse notar para que se vea que ellos también son importantes.

Si te sientes a gusto contigo mismo no necesitas impresionar a nadie. Te basta con saber que has conseguido lo que buscabas, que estás en un camino coherente en el que importan tus valores y tus sueños.

3. No tienes miedo a ser líder.

El liderazgo puede ser algo aterrador. Sin embargo, **las personas que se sienten seguras de sí mismas no tienen miedo a asumir el liderazgo** porque confían en sus valores, en su criterio, y en su capacidad de saber hacer las cosas.

Solo si te sientes seguro de ti mismo podrás creer en las habilidades y capacidades de los demás. Solo así podrás tener el valor de caminar con quienes te sigan, de ofrecer un objetivo y plan por el que valga la pena esforzarse.

4. No buscas ni pides la aprobación de los demás.

Las personas que confían en sí mismas no buscan ni necesitan la aprobación de otros. Cuando una persona pide y busca aprobación en otros muestra su necesidad por agradar. Las personas que confían en sí mismas tienen claro que su objetivo es ser ellos mismos, ser coherentes y buscar su propio camino a la felicidad.

5. No tienes miedo de reclamar lo que te mereces.

Aquellos que creen en sí mismos hacen todo lo que pueden hacer para conseguir lo que quieren. Una gran parte de este proceso es tener el coraje de preguntar por lo que creen que se merecen.

Las personas confiadas son menos sensibles hacia el rechazo porque saben que es algo posible y que deben aprender a lidiar con esa posibilidad. Saben que si no se arriesgan no consiguen nada.

6. No temes a la competencia.

Las personas seguras de sí mismas no temen a la competencia, porque confían en sus propias habilidades, en su propio valor y en el plan que han trazado. Saben que tienen que dar lo mejor de sí mismos y que eso solo depende de ellos.

Tampoco hablan mal de los otros, porque saben que desprestigiar o molestar al otro no les hace mejores, son más viles y más inseguros.

7. Toleras diferentes opiniones.

Solo las personas que no están seguras de sus pensamientos y creencias son las que no toleran que haya diferentes opiniones. **Las personas que están seguras de sí mismas disfrutan en una conversación donde hay diversas formas de pensar**, porque son capaces de defender sus creencias.

Si te sientes cómodo contigo mismo eres capaz de respetarte y de no sentirte ofendido por las creencias u opiniones de los demás, y eres capaz de defenderte.

Si te sientes a gusto contigo mismo, entonces te sentirás plenamente identificado y reflejado en todos y cada uno de estos comportamientos, por el contrario si crees que te hace falta más confianza en ti mismo es importante que busques ayuda de un especialista en psicología para que puedas tratar tu inseguridad, tal vez generada por algún problema de autoestima que puedas tener desde muy pequeño /a.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.