

Nuria Garcia  
Acompañamiento Terapéutico  
Transpersonal & Sistémica



# 10 Claves para MEJORAR TU AUTOESTIMA

<https://nuriagadi.com/>





Soy terapeuta transpersonal & sistémica, especializada en autoestima. Facilitadora de Círculos de Mujeres.

Puedo acompañarte desde la mi experiencia, creando un vínculo de corazón a corazón, un espacio donde reencontrarte con tu verdadero Ser, donde restablecer tu amor propio y empoderarte.

Te acompaño en los procesos de transformación profunda, hacia la mejor versión de ti misma.

# 1. Cambia tu diálogo interno

El diálogo interno influye directamente en nuestra forma de ver la vida y en la opinión que tienes acerca de ti.

Identificar los pensamientos automáticos negativos que te dices a ti misma, es el primer paso para empezar a cambiar tu diálogo interno.

Puedes ponerlo a trabajar a tu favor y elegir hablarte con amabilidad, tratarte con compasión. En definitiva, hablarte como le hablarías a tu mejor amiga.

## 2. Poner límites

Poner límites nos ayuda a mantener un equilibrio en nuestras relaciones y a evitar ser arrastradas por las demandas de los demás.

Para poder establecer límites sanos y conscientes, límites amorosamente firmes, es condición necesaria priorizarte, escucharnos a nosotros mism@s y actuar en consecuencia.

El límite es amor siempre, amor hacia el otro y amor hacia mí mismo cuando necesitamos poner límites a otras personas.

### 3. Construye tu tribu

Crear y elegir una red de mujeres donde apoyarnos y nutrirnos nos ayudará a estar sostenidas y estar rodeadas de personas vitamina.

Esta red nos ayudará a aumentar nuestros niveles de endorfinas (las hormonas del placer y del bienestar).

La Tribu tiene la capacidad de crear una profunda transformación a nivel individual y personal, pero también a nivel grupal y social.

La Tribu como espacio sagrado, en el que no hay jerarquías, donde sentiremos la fuerza y el apoyo del grupo.

## 4. Autocuidado

El autocuidado nos ayuda a mantenernos sanos física, emocional y mentalmente, es una forma de vida, pero en momentos de vulnerabilidad y fragilidad emocional tiene una relación directa con la autoestima.

Las prácticas saludables son fundamentales para mantener el equilibrio emocional, hacer ejercicio, practicar la relajación, la meditación, dormir bien, bailar, hacer yoga, alimentarse adecuadamente, rodearse de plantas, animales y personas vitamina.

## 5. Asertividad

La asertividad es todo un arte.

Es la forma saludable de comunicación, a través de la cual expresamos de forma clara y efectiva nuestras opiniones, deseos y/o sentimientos, y al mismo tiempo lo hacemos con tacto y empatía.

La persona asertiva respeta sus derechos respetando a su vez los derechos de los demás y lo hace desde la calma y el amor.

## 6. Afirmaciones Positivas

Las afirmaciones nos permiten programar nuestra mente y nuestro subconsciente con pensamientos positivos y motivadores. Repetirlas de manera habitual puede ayudarnos a superar pensamientos negativos y creencias limitantes.

Las afirmaciones son “cosas positivas que te dices” para equilibrar un poco las otras no tan bonitas que también te dices. Por ejemplo:

1. "Me amo y me acepto tal y como soy."
2. "Me permito ser feliz, saludable y libre de estrés."
3. "Acepto y amo mi cuerpo tal como es en este momento."
4. "Confío en mi intuición y sigo mi corazón."

## 7. Practica la gratitud

Tomate el tiempo para reconocer las cosas buenas de tu vida (que siempre las hay) y agradecer las cosas positivas que nos rodean.

Aunque es cierto que a veces todo parece cuesta arriba, agradecer, nos ayuda a encontrar una mayor sensación de satisfacción y propósito.

Con el agradecimiento, liberamos hormonas como la serotonina, oxitocina y la dopamina, que son las responsables de nuestro bienestar emocional.

Puedes incorporar a tu rutina diaria antes de dormir las siguientes preguntas:

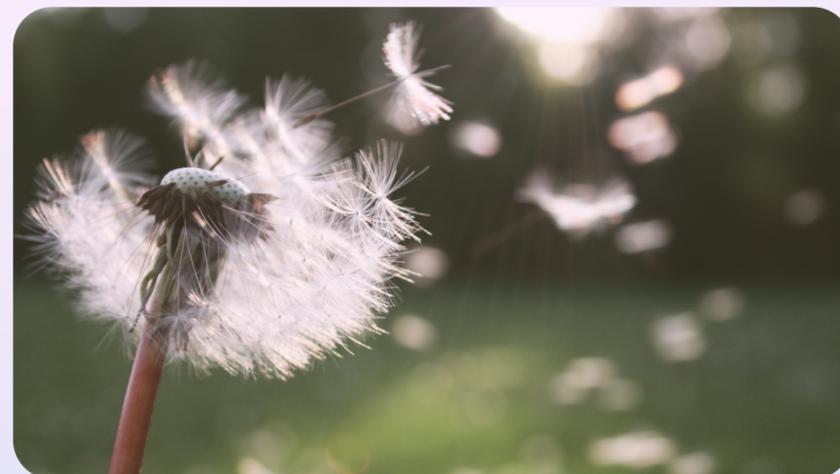
- ✦ ¿Qué he aprendido hoy?
- ✦ ¿Qué puedo agradecer hoy?

## 8. Visualízate en tu mejor versión

La visualización es una poderosa y ancestral herramienta: a nivel mental, tu cerebro interpreta igual lo real y lo imaginario, no los distingue, los acontecimientos pueden ser tanto reales como imaginarios.

Visualízate en tu mejor versión, paso a paso:

1. Relajación. Busca un estado de ensoñación, justo ese momento antes de dormir o justo antes de despertar.



2. Focalízate en tu respiración. Al inhalar imagina que te llenas de luz y al exhalar expulsas todo aquello que no te sirve o que no quieres.

3. Visualiza. Con los ojos cerrados, déjate llevar por todos tus sentidos en un viaje hacia la mejor versión de ti misma.

Recorre visualmente la escena, los colores, los sonidos a tu alrededor. Es un espacio seguro para abrir tu corazón y conectarte con quien realmente ya eres. Imagina cada detalle de la persona que quieres llegar a ser, disfruta del momento, observa que sientes, cómo te expresas, cómo vistes, qué trasmites...

4. Proyéctalo como real. Recréate en los detalles, lo que estás sintiendo es real y este ejercicio te ayudará a experimentar las emociones que sentirías ante la situación real.

## 9. Tus Emociones como aliadas

Las emociones son grandes mensajeras, tienen un sentido en sí mismas, ninguna de ellas aparece en tu vida porque sí.

Si aprendes a reconocer y expresar tus emociones desarrollarás una visión mucho más amable de la vida, tolerarás mejor el estrés y la pérdida de control ante los cambios.

Habitualmente, las emociones que más nos cuestan sostener son la tristeza, el miedo y el enfado. Puedes convertirlas en aliadas, no intentes negarlas ni taparlas.

Simplemente permanece presente en la emoción, respira y siente, permite que ocupe un espacio en tu cuerpo, que se expanda.

## 10. Conecta con tus talentos

Todos tenemos talentos, dones, sin embargo, a veces es normal que no seamos conscientes de cuales son. Quizá, algunas fortalezas permanezcan ocultas porque no valoramos lo suficiente una habilidad o talento.

Para descubrirlos puedes preguntarte qué haces desde la niñez que se te da bien, qué te encantaba hacer cuando eras pequeña. Puedes preguntarle a tu madre o tu padre que se te daba bien hacer de niña y podías pasar horas haciendo.

Pregúntate que cosas te resultan fáciles de hacer, que actividades haces y se te pasa el tiempo volando.

Ahora te toca a ti, ha llegado el momento, eres tú quien tiene que dar el siguiente paso.

Espero de corazón que esta guía tan útil que hoy comparto contigo te sirva y que si necesitas ayuda para ponerlo en práctica y andar este camino, podamos hacerlo juntas.

¿Tienes dudas o comentarios...? Agenda una sesión de valoración para que comprobemos si puedo ayudarte.

Whatsapp +34 637 72 77 90

