

Atingir a auto-estima saudável!

Normal 0 21 false false false PT-BR X-NONE X-NONE

Auto-estima elevada é uma das coisas mais importantes que qualquer pessoa pode desenvolver. Sem ela você está destinado a falhar e se sentir miserável. Com ela você alcança o nível de sucesso e alegria, experiência que agora é desconhecido para você.

Alta auto-estima é algo que nasce com você, bem como a auto-confiança. No entanto, o mundo, a sociedade e os nossos pais e colegas, muitas vezes sem saber ensina a roubar de nós mesmos.

Portanto, a grande maioria das pessoas que têm elevada auto-estima em nossa sociedade têm trabalhado sobre si mesmos e desenvolvido através da perseverança e diligência.

É possível juntar as fileiras dos grandes empreendedores, pessoas bem-sucedidas e super simples, aumentando a sua auto-estima.

Como você age e reage a eventos, pessoas, circunstâncias e situações tudo depende de sua auto-imagem. Sua auto-imagem é como você vê a si mesmo e seu lugar no mundo. Se você tiver a auto-imagem de um vencedor, então você provavelmente vai ter sucesso em quase tudo que você faz. No entanto, se sua imagem estiver danificada, manchada negativamente por acontecimentos passados ou de qualquer forma falsa, então você provavelmente falhará muitas vezes!

Se você quiser mais sucesso, felicidade e realização, então você precisa mudar sua auto-imagem e fazê-lo, aumentando a sua auto-estima!

Aqui estão alguns passos simples para melhorar sua auto-estima:

Apreciando

Ao apreciar a si mesmo, e considerar-se como uma pessoa que é digno de viver melhor que a vida tem para lhe oferecer tender a atrair essas coisas muito a você.

Na verdade, a maneira como você vê a si mesmo influencia seus pensamentos e sentimentos e, assim, suas ações! Como todos nós sabemos sabemos o nossas ações que determinam os nossos resultados! Então, comece a se aceitar pelo que você é e comece a aceitar que você é digno da vida que você quer!

Aceite que você é na vida a pessoa que você se tornou. Berating o vai fazer você ou a sua situação melhor! No entanto, aceitar quem você é e onde está lhe dar um sentimento de poder e permitem que você crie as alterações que pretende a partir deste lugar de poder interno.

Liberar o passado

Isso é um pouco semelhante ao ponto acima na medida em que envolve a aceitar o seu passado e vê-lo como ele é - o passado! Não permitem mais a sua experiência anterior para intimidá-lo de sua realidade presente ou o futuro glorioso.

Faça as pazes com seu passado e sua apresentação ser pacífica. Faça as pazes com o presente e seu futuro ser abundante!

Pare de bater-se!

Todo mundo comete erros e os nossos erros que nos ajudam a crescer. Sem erros não há aprendizagem e sem aprendizagem não há crescimento!

Dê-se Amor e Apreciação

Amar a si mesmo é uma escolha que você faz. Não gostando também é uma escolha. Um conduz à riqueza, abundância e felicidade. A outra leva à miséria, fracasso e decepção. Qual deles você vai escolher?

Esta é provavelmente a coisa mais importante que você jamais poderia fazer por si mesmo! Pratique em frente a um espelho e dizendo para si mesmo que você aprova VOCÊ! Informe o seu reflexo que você o ama. Diga-se que você ama quem você é e quem você est´ se tornando.

Acredite em mim quando digo que isso é mais difícil do que você pensa, mas quando você chegar ao est´gio em que você pode olhar no espelho e acreditar que você é perfeito assim como você est´, sua vida ir´ mudar de forma m´gica e surpreendente <http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

Sobre o Autor

<http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

Source: <http://www.artigopt.com>