

¡Aprenda a confiar... en usted mismo!



La mayoría de nosotros tenemos personas en las que confiamos. Pueden ser nuestras parejas, socios, padres, otros miembros de la familia, amigos o compañeros de trabajo. Son las personas que conocemos que siempre “estarán para apoyarnos”.

¿Pero confía en usted mismo?

- ¿Cree en sus propios instintos?
- ¿Puede tomar y mantener sus decisiones?
- ¿Buscaría consejo en usted mismo si usted fuera su amigo?

Por qué es esencial confiar en uno mismo

En muchas ocasiones, nos sentimos inseguros. A veces, alguien nos hace cuestionarnos quiénes somos. Y, otras veces, nos cuestionamos a nosotros mismos con pensamientos negativos y dudas.

Ahora bien, confiar en uno mismo es clave para disfrutar y ser exitosos. Confiar en usted mismo le permite aprender de sus errores, atravesar momentos complicados y tomar decisiones difíciles.

Pasos para creer en uno mismo

1. Haga del cuidado de su persona su máxima prioridad.

Haga ejercicio, aliméntese bien y duerma lo suficiente. Reserve tiempo para la diversión y la relajación.

2. Reconozca sus éxitos, incluso los más pequeños.

3. Practique perdonarse a usted mismo. Mírese al espejo y diga: “Me perdono a mí mismo por...” siempre que necesite desprenderse de los errores.

4. Vea las equivocaciones como oportunidades de aprendizaje.

5. Escriba lo que le gusta de usted mismo. Incluya fortalezas, talentos y habilidades. Haga otra lista con los atributos que los demás dicen que le gustan de usted. Añada elementos a ambas listas tan a menudo como sea posible. Mantenga estas listas a mano y vuelva a leerlas cada vez que dude de usted mismo.

6. Haga actividades nuevas.

 Busque expandir su zona de confort.

7. Confíe en sus instintos. Tome decisiones y manténgalas. Recuerde: aprenderá incluso si se equivoca a veces.

Practique estos pasos para construir la confianza en usted mismo. A medida que su confianza se incrementa, verá que crece de maneras que ni siquiera se había imaginado.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®