

QUERIÉNDOTE A TI MISMO

Algunas personas solemos ser muy críticos con nosotros mismos y a veces llegamos a un punto donde nos es complicado mirar objetivamente nuestras habilidades y capacidades, lo que termina en una percepción alterada de nosotros mismos que nos impide querernos como nos lo merecemos.

Que te parece si juntos vamos entrenando esa mirada que nos deje contemplarnos saludablemente, protegídamamente como somos.

Aprender a querernos requiere de muchos elementos que van mas allá de la buena intención, es necesario estar informados, enfocarnos en un autoconocimiento constante y responsable y a veces tener una supervisión profesional que nos ayude cuando nos sentimos desorientados, la intención de este boletín es ayudarte con sugerencias *prácticas que quizá pueden irse convirtiendo en el inicio de una relación mucho mas saludable contigo mismo.*

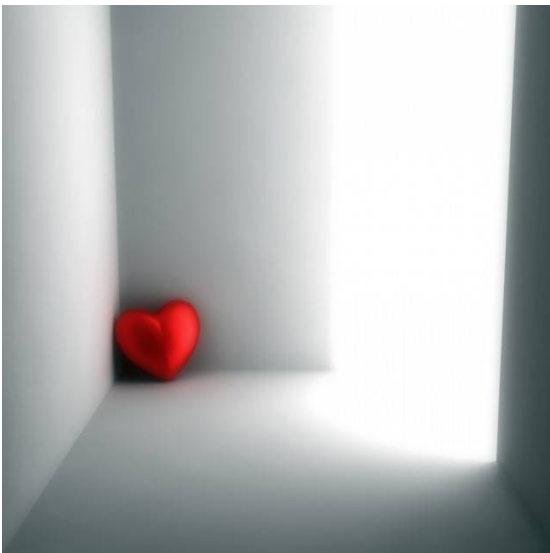


♥ **Las 3 dimensiones:** de acuerdo a la logoterapia el ser humano tiene 3 dimensiones: la física, la psíquica y la espiritual. Una de las injusticias mas comunes cuando construimos nuestro autoconcepto es centrarnos únicamente en alguna de las dos primera olvidando

las otras dos, evidentemente esto se traduce en un autoconcepto pobre y frágil ya que somos un todo funcionando en conjunto, se sustentan una a la otra, esto quiere decir que cuando alguna presenta una deficiencia, otra entrara para ayudarnos a crear un equilibrio, te pondré un ejemplo que quizá te ayude: si en un accidente perdieras una mano ¿serías menos humano? Claro que no ¿entonces porque juzgarnos a partir de un solo hecho o circunstancia? Nuestra primer sugerencia es que tomes en cuenta estas 3 dimensiones que te conforman, es necesario saber que *eres un ser completo que tiene virtudes* en cada una de esas áreas pero igualmente requiere de mantenimiento y cuidado en las mismas 3, quizá el problema no venga exactamente de donde pensabas que venia.

♥ **Regla de 3:** despreocúpate, no entrare con las matemáticas, este es un ejercicio que en lo personal me gusta muchísimo, ya que a veces parece complicado hallar todas nuestra virtudes y habilidades y fácil encontrar nuestro defectos y es aquí donde entra la regla de 3: por cada defecto que te encuentres existen 3 habilidades que tienes, quizá ya las conoces pero quizá no. ¿no me crees? Aquí hay un ejemplo: si tu defecto es mentir tal vez tus habilidades son la creatividad, imaginación y agilidad mental. Esto es algo que se da naturalmente, como cuando alguien pierde la vista e intensifica el resto de sus sentidos para seguir desenvolviéndose en su mundo. Haz tu lista y veras que descubrirás muchas cosas que desconocías.

♥ **Se vale fallar:** cuando cometemos un “error” a veces lo llevamos con nosotros durante mucho tiempo, la noticia aquí es que mucha gente lo ha hecho por años y se ha descubierto que eso no resuelve nada, ¿sorprendido? No, estoy segura de que ya lo sabías, sin embargo lo seguimos haciendo, pero ¿Cómo dejar de hacerlo?, bueno, alguna vez conocí a alguien que me dijo: “si tu problema no te deja dormir busca la solución y duérmete, si no tiene solución duérmete” detente un momento a pensar cual fue ese error y donde esta tu responsabilidad, a partir de eso comienza a buscar soluciones, pero ojo, ten en cuenta que una solución no siempre es hacer algo que cambie el hecho o lo termine, a veces la solución es retirarnos e incluso asistir a terapia para dejar de sentirnos así o hallar opciones saludables.



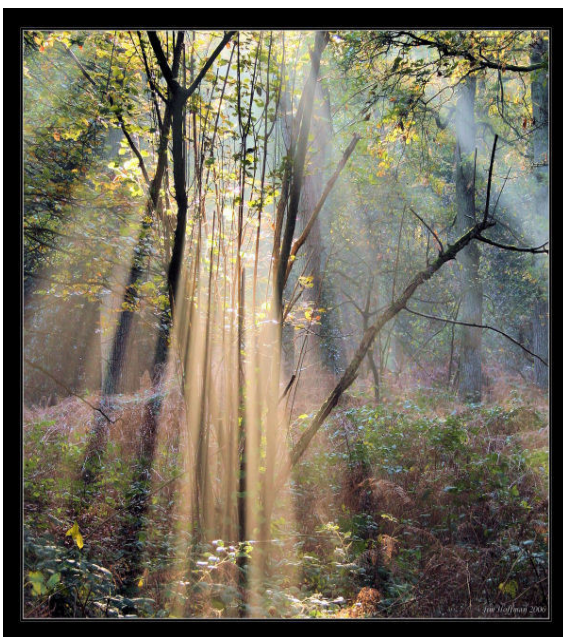
♥ **El bueno y el malo:** cuando somos niños dividimos el mundo en bueno y malo, afortunadamente mientras vamos creciendo comprendemos que un acto malo no nos convierte en villanos, evita llevarlo a los extremos.

Aquí te tengo un ejercicio divertido: busca tu película favorita y centra tu atención en el villano, cuando termines de verla piensa en las virtudes que tiene. A veces aunque pensamos que es o somos el

malo de la película, si dejamos de mirarnos de una manera tan dura descubriremos lo que hay detrás y quizá hasta hallemos nuevas opciones a seguir si eso volviera a ocurrir.

♥ **El experto:** somos expertos en criticarnos, a veces, hasta encontramos nuestros errores por más mínimos que sean, ahora enfoquémoslo, voltea esa mirada minuciosa hacia tus habilidades, si te es mas fácil puedes tomar una fotografía tuya y pensar que se trata de otra persona, solemos ser más amables cuando se trata de alguien más.

Estas son solo algunas sugerencias generales, recuerda que cada uno de nosotros tiene características particulares y lo que les sirva a unos puede no serles útil a otros, **Centro líber A.C.** queda abierto a cualquier duda o sugerencia con respecto a este boletín, que seguro te será de mucha ayuda e irán dejando pasar la luz a través de los árboles.



Psic. Eveline M. Glez. Dublán

En su forma de quererse suele regalarse momentos y actividades que le agradan como conversar con algún/a amigo/a o ir al cine.

PRÓXIMO BOLETÍN:
ROMPIMIENTO
DE LA PAREJA

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de www.radiomenteabierta.com todos los jueves de 17:00 a 18:00 Horas(México).

-Trascendiendo Conscientemente-

Gracias por ser un lugar que apoya la educación de la sexualidad...



EGOX SEX SHOP
TEL: 01(595)9550613
DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.
TEXCOCO, EDO. MEX.
E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx