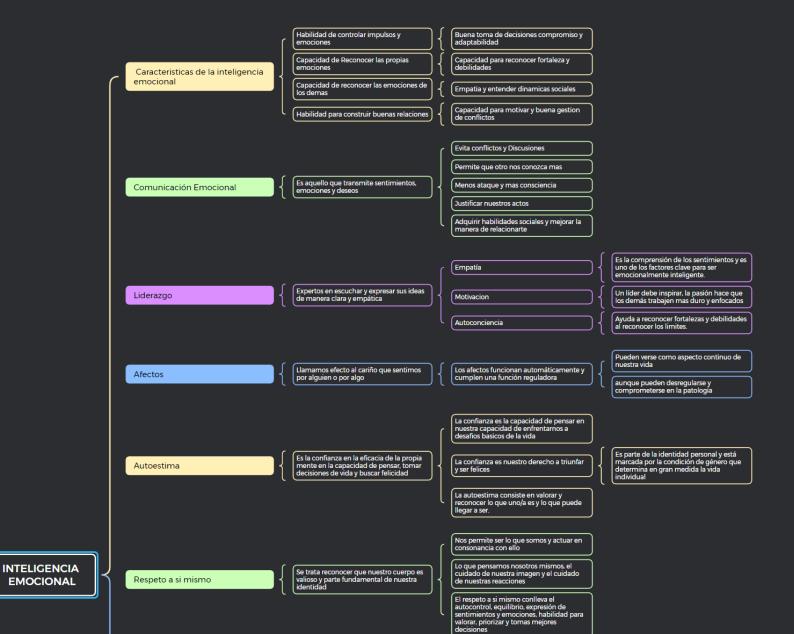
JOSE MIGUEL GARCIA DOMINGUEZ



Pilares de la autoestima.	Vivir conscientemente	aprender de ellos		
	Aceptarse a si mismo	Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.		
	Autorresponsabilidad	Que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias		
	Autoafirmación	Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos		
	(Vivir con propósito	implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.		
	Integridad Personal	Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.		
Promoción de una sana autoestima	Se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos	Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades	(Vivir el Presente	No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.
			Tener una visión positiva	consiste en pensar "qué aprendo de esta situación adversa, cómo me adapto y qué puedo cambiar para que no suceda otra vez"
			Aceptar que se esta en continuo desarrollo	El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es injusto dejar que las decisiones en el pasado pesen en al presente y que no te dejen avanzar
			Aceptarse a si mismo	Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.
			Ser responsable, no culpable	Renunciar al concepto de 'culpabilidad' y sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.
			Reconocer los logros y capacidades	El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, es importante que empieces a reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se han producido gracias a ti
		las personas con una autoestima sana confian en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo	Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos	Marcarse objetivos a corto plazco, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del yo soy capaz.
			Salir de nuestra zona de confort	Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.
			Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal	Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.
			Hacer deporte	Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y