

PIETRO CAROLLO

LOS 5 PASOS PARA SUBIR TU *AUTOESTIMA...* ...SIN *MORIR* EN EL INTENTO



El Manual para resolver con
rapidez miedo, ansiedad, culpa,
tristeza, timidez e inseguridad

Contenido

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTE MANUAL DE LOS 5 PASOS PARA SUBIR TU AUTOESTIMA	3
Qué es la AUTOESTIMA y su ORIGEN.	5
Diferencia entre ALTA AUTOESTIMA y BAJA AUTOESTIMA	7
Tener una AUTOESTIMA ALTA, ¿te puede llevar a tener una AUTOESTIMA DEMASIADA INFLADA? ¿Existe un EXCESO DE AUTOESTIMA?	12
LOS 5 PASOS PARA SUBIR TU AUTOESTIMA... <i>Sin morir en el intento</i>	13
El Paso número 1.....	14
El Paso número 2.....	15
El Paso número 3.....	16
El Paso número 4.....	17
El Paso número 5.....	18
Concluyendo.....	19

MANUAL DE LOS 5 PASOS PARA SUBIR TU AUTOESTIMASin Morir En El Intento

Hola,

Soy Pietro Carollo

Coach de Autoestima y de Superación Personal.

“Te Ayudo a superar problemas de autoestima e inseguridad, a tener la claridad necesaria para saber qué decisión tomar y como pasar a la acción para RETOMAR EL CONTROL DE TU VIDA, conseguir TU meta y VIVIR FELIZ”

Ante todo GRACIAS por descargarte este valioso MANUAL “LOS 5 PASOS PARA SUBIR TU AUTOESTIMA sin morir en el intento”.

Sobre todo date las gracias a ti mismo y felicítate, porque has dado el primer paso, has cumplido la primera acción para ELEVAR TU AUTOESTIMA.

El objetivo de ESTE MANUAL es ofrecerte unos pasos rápidos, pero eficaces, para resolver aquellos conflictos interiores como miedo, ansiedad, culpa, tristeza, timidez, apatía, inseguridad... que afectan tus días, que te impiden vivir una vida plena.

El fin de este manual es de ayudarte a parar un momento, a tomarte unos instantes en tu día lleno de compromisos, perfeccionismo, personas que te absorben, malos hábitos, dispersión y estrés... a “respirar”... a tomarte un “momento” para ti, para preguntarte si todo lo que estás haciendo y estás recibiendo es “lo que te mereces de verdad...” si es “lo que desea realmente tu corazón”.



Para “ser feliz” hay que pasar por varias “etapas”, sin embargo la primera de éstas es “tu propia Autoestima”, la forma en la cual te valoras, te quieres y te respetas.

Este breve pero eficaz manual puede ayudarte a tomar esta conciencia, a comenzar este primer “despertar”, de un profundo, emocionante y poderoso camino...hasta tu felicidad. Buena lectura.

Un abrazo

Pietro Carollo

Tu Coach de Autoestima y Superación

Qué es la AUTOESTIMA y su ORIGEN.

“La Autoestima es la forma con la cual te valoras a ti mismo”.

La manera en la cual te sientes “merecedor” o “creador” de tus sucesos, de tus resultados, de los eventos. De cuanto te sientes “apto” o “no apto” a enfrentarte a ciertas dificultades o problemas de la vida.



Su origen reside en el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tienes acerca de ti mismo.

Aunque pienses que la “culpa” de tu baja o alta autoestima se debe a los juicios que los demás tienen de ti, no es así.

Eres tú el único responsable de cómo está tu Autoestima en este preciso instante...y en cualquier momento de tu vida. Porqué, como verás más adelante, la Autoestima cambia en el tiempo y si cambia...es porque somos nosotros que la estamos “manipulando” a nuestro favor o desfavor.

Como te decía depende solo de ti sentirte cómo te sientes... “feliz” o “triste”... depende de tu forma de interpretar los sucesos, tus resultados y como los estás comparando según tus “criterios” o “creencias” personales.



Todos nacemos con el mismo “**inicial setting**” o “Configuración Inicial” de Autoestima, con la misma posibilidad de crear a lo largo de nuestra vida, a través de nuestras experiencias y reflexiones sobre esas, una Fuerte y Estable Autoestima o por lo contrario una baja(*) y débil, o inestable y desfavorable autoestima... (*) *(si quiere saber más sobre los tipos de autoestima y conseguir el Método Definitivo para tratar tus miedos, inseguridad y culpa...para vivir feliz, con Autoconfianza Y Seguridad, te recomiendo el libro “Los 7 pilares para una Autoestima de Hierro” lo puedes encontrar en Amazon o visitando mi página web www.pietrocarollo.coach).*

Diferencia entre ALTA AUTOESTIMA y BAJA AUTOESTIMA

Cuando te encuentras con **Baja Autoestima**, *te sientes equivocado, incapaz de cumplir por ti solo cualquier cosa que se te proponga. No te sientes capaz de solucionar problemas, ni de sostener tus ideas con firmeza.*



Puede sentirte decaído, siempre cansado, con una aptitud de remisión, aparentando debilidad frente los demás...esto es un “estereotipo común”.

Sin embargo no todos saben que detrás una **actitud agresiva**, un comportamiento demasiado “imponente”, estricto, intolerante, una personalidad que ostenta constantemente méritos y perfeccionismo... ahí detrás, exististe una altísima probabilidad de qué esta persona tenga una baja autoestima.

Obviamente, como en cada situación, hay casos y casos, excepciones y matices, que solo a través de uno estudio más profundo revelan como están realmente las cosas...sin embargo, en línea general las descripciones de los perfiles anteriores son muy ciertos y coinciden con una autoestima baja.

Cuando te encuentras con una baja autoestima, te sientes ***constantemente atacado por las críticas*** de los demás y te crees que eres tú el culpable de todo.

No te sientes digno de reconocimiento, tanto en tu trabajo como en tu vida personal, en tus afectos.

Muy común es sufrir situaciones poco “edificadoras” en termino de **relación de pareja**, que tal vez pueden degenerar en formas “**violentas**”.



Por un lado hay quién siente que “lo hace todo mal”, aceptando y aguantando “el castigo” y tal vez las “humillaciones” de su pareja, sin reaccionar, sin alejarse, por qué -de forma inconsciente- no se siente merecedora de ser amada o amado por lo que es...y piensa que nunca más encontrará otra persona que le ame... apegándose a lo “malo” que tiene.

Por otro lado está el insatisfecho, o insatisfecha, controlador/a, el pasota, el macarra, consciente o no consciente de su condición...de ser quién no quiere sufrir pero hace sufrir...que se desahoga y trata muy mal a su pareja, mostrándose violento y agresivo y un momento después amable y cariñoso ...estrategia para poder desahogar su frustración y a la vez evitar que su pareja lo o la abandone.

También en este caso podemos estar delante a situaciones de baja autoestima y de autoestima inestable...

Sin dudas, si te encuentras con una baja autoestima estás en constante sufrimiento interior, sin ambiciones ni metas por las cuales luchar...y si las tienes, no depende de ti conseguirlas, sino solamente de la suerte.

Por lo contrario cuando te encuentras con una **Autoestima Alta**, *te sientes totalmente confiado, apto para la vida.*

Te valoras y te sientes capaz de conseguir cualquier cosa te propongas y te propongan, de superar indemne cualquier dificultad o problema.



Consigues ver los “problemas” como algo natural y constante que pasa en la vida. Intentas no pararte, o bloquearte, sino activarte para encontrar la mejor solución.

Sabes sacar provecho de las “enseñanzas” que derivan de los continuos desafíos y retos que te pone la vida.

Sabes valorar “lo que tiene” y lo que eres. Te respetas a ti mismo y respetas a los demás. Sabes decir que “no” cuando es necesario y eres capaz de reconocer tu autodeterminación.

Te aceptas plenamente a ti mismo y te sientes igualmente reconocido como persona por los demás.

Vives tu vida consciente de quién eres y que vales.

Ayudas y eres de inspiración.

Recuerda que alta y baja autoestima representan “dos extremos” entre los cuales hay otros tipos, otras matices, que como describo en mi libro **“Los 7 Pilares Para Una Autoestima De Hierro”**, entran y encajan la mayoría de las personas.

Además, como he mencionado anteriormente, la AUTOESTIMA NO ES INMUTABLE, cambia...por una razón u otra...y eres siempre TÚ el o la responsable de este CAMBIAMIENTO...depende solo de ti...de como “quieres” verte.

Partiendo de esto, aceptándolo y asumiéndolo, te desvelo un secreto...

“TU PUEDES CAMBIAR TU AUTOESTIMA”...Existen técnicas prácticas, métodos, que puedes aplicar, que puedes utilizar todas las veces que quieras un “chute de alta Autoestima”...así como, creando ciertos hábitos “pobres” puedes llevar a desarrollar de forma más o menos “inconsciente”...una baja autoestima.

Recuerda depende solo de ti...”Tú tienes el poder...”así se le dice a los superhéroes de la tele...aunque a mí me gusta más citar el Emperador Romano **Marco Aurelio** (121 a. C. – 180 a. C.) *“Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto, y encontrarás la fuerza”*.

Tener una Autoestima Alta, ¿te puede llevar a tener una AUTOESTIMA DEMASIADA INFLADA? ¿Existe un EXCESO DE AUTOESTIMA?

La arrogancia, la soberbia y el orgullo a menudo se confunden por un exceso de autoestima. NO EXISTE UN EXCESO DE AUTOESTIMA, existen personas soberbias y creídas.

La autoestima ayuda al ser humano a relacionarse con su entorno, a transmitir confianza, cercanía, a crear grupos solidarios para el bienestar propio y de la comunidad en la cual vive.

Tener una **SANA AUTOESTIMA** significa estar en paz contigo mismo (mente, cuerpo y espíritu), y a la vez con quién está a tu alrededor...no intentes cambiar a los demás, no busques amor y aprobación fuera de ti...sino dentro de ti. Solo cuando tendrás amor interior, amor para ti mismo...podrás dar amor y ser amado y amada.

Dice la Biblia de forma muy elocuente “Ama a tu prójimo **como a ti mismo**”...no dice “*ama a tu prójimo más que tú*”...esto sería pecado...y confirma que ante todo **debes amarte a ti mismo**...si te anula o te hace anular por lo demás...si no tienes amor propio...es pecado...



LOS 5 PASOS PARA SUBIR TU AUTOESTIMA... *Sin morir en el intento*

Finalmente hemos llegado al punto central de este manual: conocer los 5 pasos que utilizarás todas la veces que necesitas subir tu autoestima.

Estos 5 puntos, representan el comienzo de tu nueva actitud frente a los acontecimientos de tu vida, tu forma de verte relacionado a ellos y al mismo tiempo el modo de actuar.

Se trata de inspiraciones, de propósitos, de consejos... que dependerás solo de ti ponerlo en marcha y transformarlos en Tus Nuevos Poderosos Hábitos para tener una alta y solida autoestima.

El Paso número 1 es: EVITA LAS COMPARACIONES

Compararte con los demás, que sean mejores o peores que tú en ciertos ámbitos, no te sirve de nada.

La comparación es la búsqueda de valoración y aprobación desde el exterior hacia ti mismo... compararse con alguien solo alimenta inseguridad, incertidumbre y dependencia de los juicios ajenos.

Aprende a ser tú, la referencia de ti misma y de ti mismo.



El Paso número 2 es: ACEPTA TUS DEBILIDADES TANTO COMO TUS FORTALEZAS

Identifica tus debilidades y acéptalas... **cambia la palabra debilidades por PUNTOS A MEJORAR**...eso significa tener margen de mejora, que siempre puedes cambiar y mejorar tu condición, cual sea.

No consideres tus debilidades como una limitación permanente, sino como unas fortalezas a desarrollar.



El Paso número 3 es: NO CONVIERTAS LAS CRÍTICAS EN ALGO PERSONAL

No te tomes los juicios de los demás como un ataque a tu persona.

Te lo he comentado anteriormente en este manual.

Considera la crítica por lo que es.. un **punto de vista diferente del tuyo, no una verdad absoluta.**

Aprende a sacar provecho de estas críticas, viéndolas de forma objetiva, con desapego emocional y sacándoles las informaciones que realmente te pueden servir para progresar.

Cuidado pero con “analizar” demasiado “todas” las críticas. Algunas son totalmente infundadas. Enfócate también a entender de quien vienen esas críticas.



El Paso número 4 es: DESARROLLA EL SENTIDO DEL HUMOR y la AUTO-IRONÍA

Reírse de ciertas situaciones, buscar el lado divertido de cada cosa, te permite desarrollar en ti optimismo y autoconfianza.

Las personas optimistas son las que viven más y mejor.

*La ironía y sobre todo la auto ironía, o sea la aptitud de reírte, de bromear de ti di mismo, sin obviamente degradar tu propia dignidad, son signos tanto de **fuerza interior** como de **alta inteligencia**.*



El Paso número 5 es: **VALORA CADA AVANCE Y CADA RESULTADO**

Valora cada uno de tus resultados, cada paso que cada día das hacia tu meta, por cuanto pequeño o insignificante te pueda parecer...valóralo y **Celébralo**... *Aunque tu meta parezca distante, sigue el proceso, no te rindas, disfruta del camino... cada día estás haciendo TU historia.*

En los momentos de dificultad y desánimo, párate a recordar tus logros, lo que has conseguido y las situaciones que te parecían imposibles superar o alcanzar y que al final conseguiste...Estos recuerdos te ayudarán a confiar en ti...en tus capacidades...a **no rendirte y a seguir seguro hacia tu meta.**



Concluyendo...

Te recomiendo practicar e ir incorporando estos poderosos hábitos en tu rutina cotidiana, los cuales más allá de llevarte a subir tu autoestima te llevarán sin dudas a emprender el “camino del éxito”.

Te doy las gracias una vez más, por haber confiado en mí, descargándote este valioso manual y haberme permitido poderte acompañar en este breve pero intenso viaje para tu propio crecimiento y bienestar emocional.

*Para saber más te recomiendo el libro “**Los 7 Pilares Para Una Autoestima De Hierro**” ...en Amazon...o en mi página web.*

Si quieres consultar algunos de mis *cursos sobre Autoestima y Empoderamientos*, así como mi libro, Videos Gratuitos o *quieres trabajar Conmigo*, Visita la página www.pietrocarollo.coach

Muchas Gracias,

Te deseo Mucho éxito y bendiciones.

Tu Coach Pietro Carollo

