

¿Cómo se ve a usted mismo?



Espejito, espejito en la pared... ¡así cómo me veo no es la forma que yo quiero!

Además de sentirse triste y bajo de ánimo, puede que usted tenga una opinión negativa sobre usted mismo, quizás pasa tiempo pensando en los defectos físicos y mentales que tenga. Piensa: "Sí me viera diferente, quizás mi vida sería mejor" o "Soy terrible en todo" o " Seguro no me van a dar ese trabajo, ¿qué tengo para ofrecer?" Quizás se siente que todo mundo es, se ve o hace las cosas mejor que usted.

Esa opinión negativa que usted tiene de sí mismo puede haberse creado por comentarios que otros le hayan hecho, o porque usted mismo los ha pensado. Esto es normal. Sin embargo, tener una imagen negativa de nosotros mismos, nos afecta y afecta las relaciones que tenemos con los demás. La personas que tienen depresión pueden estar propensos a tener una imagen negativa de sí mismos.

Tener una imagen negativa de nosotros mismos hace que no podamos disfrutar de la vida, hacer las cosas que deseamos y trabajar por lograr nuestras metas. Usted tiene la habilidad de cambiar como se siente sobre sí mismo y también como lo ven los demás.

Aprenda a amarse, buscar a otros que lo aman tal y como es lo ayudará a sentirse bien, todo comienza con cuidarnos a nosotros mismos.

Pregúntese a sí mismo

Cuando este pensando algo negativo sobre usted mismo, pregúntese, ¿Por qué me siento así? ¿Será verdad? ¿es posible que me sienta igual algún otro día? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

1. Evite compararse con otras personas.

Solo porque alguien tiene el "mejor trabajo", parece una "súper mamá" o tiene la casa más grande, no quiere decir que usted no puede ser feliz con lo que tiene. Todos tienen fortalezas y debilidades, concéntrese en sus fortalezas!.

2. Propóngase metas que pueda alcanzar.

Sea realista con lo que puede hacer y los límites que pueda tener. Concéntrese en las metas que usted puede lograr y evite enojarse con usted mismo.

3. Sea honesto con usted mismo y felicítese

Puede que usted no sea el jefe del lugar en donde trabaja. Eso no quiere decir que sus habilidades no sean necesarias para que el sitio en donde trabaja sea exitoso. Recuerde algo que le gusta sobre su personalidad todos los días.

4. Cuide de su cuerpo.

Coma saludable y evite la comida chatarra. Manténgase activo físicamente, mueva su cuerpo, eso le ayudará a sentirse mejor. Arréglese, báñese con regularidad, arregle su pelo, córtese las uñas, cepille sus dientes y use hilo dental.

5. Diviértase

Planee actividades divertidas para usted y haga cosas con sus amigos, use sus talentos. ¿Le gusta pintar? Reúnase con sus amigos y pinten.

6. Socialice con personas que disfrutan de su compañía y que lo hacen feliz.

No pierda su tiempo con gente que lo hace sentir mal, pase más tiempo con aquellas personas que lo aprecian y respetan.

7. Acepte y ámese a sí mismo, comparta ese amor con sus amigos y familiares

Dígales porque los ama y pregúnteles qué es lo que a ellos les gusta de usted.

8. Escriba las cosas que no le gustan sobre sí mismo

Cada vez que escriba algo negativo, escriba también algo positivo sobre usted o sobre un amigo.

9. Todos cometemos errores.

Habrán días en que no nos sentimos bien o cuando no podrá lograr sus metas. ¡Está bien! Acéptelo.



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.

Feeling Blue- Derechos Reservados