



RUNAR SCHLAG

SPIRITUAL COACHING

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TENER MÁS AMOR PROPIO



Consejos prácticos para tener más amor propio

Nota: Para que tu subconsciente no tenga que «traducir» y, por tanto, tenga un acceso más fácil, escribo en forma de yo. Es decir, desde tu perspectiva.

No leas con tu mente juzgadora, sino siente en tu interior que es así.

Es hora de dejar de castigarme. Durante mi infancia, fui moldeado por mis padres y familiares. Y de niño, los acepté sin filtro como verdaderos. Si estas huellas fueron negativas, esto puede repercutir en toda mi vida posterior.

Y así, con el tiempo, me convengo de que valgo menos debido a circunstancias externas e internas y que, por tanto, ya no merece la pena amarme.

A menudo se confunde el amor propio con el egoísmo o el narcisismo. Pero no es eso en modo alguno.

Los egoístas sólo piensan en sí mismos y en su propio beneficio. El fin justifica los medios.

Los narcisistas tienden a ser autoexpresivos aunque tengan baja autoestima y les encanta manipular para salirse con la suya y hacerse notar. También les encanta llamar la atención de los demás.

El amor propio tampoco tiene nada que ver con «sacrificarse». Pensar primero en los demás y renunciar por completo a ti mismo en el proceso no puede ser el propósito del plan del alma para mi vida.

Y desde luego no con autocastigarme pensando, hablando o actuando mal de mí mismo.

El amor a uno mismo, la conciencia y la atención plena son enormemente importantes. Sólo puedo ayudar a los demás si yo estoy bien.

No puedo dar lo que no tengo. No puedo enseñar o transmitir lo que no sé.

EL AMOR PROPIO SIGNIFICA

Me quiero a mí mismo, porque soy perfecto tal como soy. No importa lo que haya conseguido en mi vida, si soy «mejor» o «peor» que los demás, si tengo «más» o «menos» que los demás... Soy VALIOSO, igual que todas las demás personas de este planeta.

El amor propio o amor es como un manantial que brota de mí. No pregunta hacia dónde fluye su agua, simplemente la da. Y yo debería hacer lo mismo con mi vida.

El amor propio también tiene mucho que ver con la conciencia y la atención plena.

¿Soy consciente de mis pensamientos? ¿Qué pienso de mí mismo? ¿Es realmente así o he adoptado esos pensamientos? ¿Están estos pensamientos flotando en mi cabeza y los acepto sin reflexionar?

¿Cómo me trato a mí mismo? ¿Soy consciente de mí mismo? ¿Digo que sí cuando quiero decir que no? ¿Hago cosas que no quiero hacer? O al revés: ¿Me abstengo de acciones que realmente me gustaría hacer pero que me prohíbo hacer?

¡DEJO INMEDIATAMENTE DE DEJAR QUE LOS DEMÁS ME DIGAN LO QUE ES BUENO PARA MÍ!

MIS CONSEJOS PARA MÁS AMOR PROPIO

Hay un dicho:

*Para los problemas a largo plazo
no hay soluciones a corto plazo*

Desconecto mi mente crítica y, con mi actitud benevolente, siento la voluntad de permitir la alegría, el amor y la abundancia en mi vida.

Es importante que comprenda que la transformación lleva tiempo y que debo ser paciente.

Los consejos que reciba aquí tendrán un efecto a largo plazo. Lo único que tengo que hacer es aceptarlos.

Puede que surjan resistencias en mi interior. ¡Y eso es fantástico!

¿Por qué? Porque saca a la superficie los patrones inconscientes, ¡para que pueda transformarlos en algo bueno!

¡La resistencia es mi amiga!

Y lo bueno es que

¡Estoy preparado para una vida mejor! (Porque si no, no estaría leyendo este texto ahora mismo, ¿verdad ☺?)

RUTINAS DIARIAS

Sólo trabajando en mí mismo cada día mi vida cambiará a mejor a largo plazo.



UN COMIENZO POSITIVO DEL DÍA

Cuando me despierto por la mañana, me tomo un tiempo para mí.

Me siento para no volver a dormirme. Siento qué pensamientos tengo.

¿Tengo pensamientos negativos porque estoy pensando en el estrés que voy a tener hoy porque hay mucho que hacer o no me apetece hacer ciertas cosas?

¿O estoy deseando ver qué cosas buenas me traerá el día de hoy?

Me ayuda hacer primero las cosas «negativas». Porque si sigo posponiéndolas, mi subconsciente seguirá ocupándose de ellas.

Como resultado, esta tarea aparece una y otra vez a lo largo del día y me deja pensamientos desagradables.

Por lo tanto: por amor a mí mismo, termino mis tareas menos favoritas lo antes posible o al menos las empiezo.

Después tendré una buena sensación y estaré motivado para otras cosas que haya que hacer.

Según el lema: «Si ya he conseguido lo más difícil, entonces el resto será más fácil ♥».





MIRÁTE EN EL ESPEJO

Me pongo delante del espejo y miro mi reflejo. Digo «te quiero» a mi reflejo y luego me digo «me quiero» a mí mismo.

¿Hay alguna resistencia? ¿Qué surge?

Miro y siento lo que ocurre en mi interior y lo acepto. Tal vez al principio no pueda amarme a mí mismo y pruebo diciendo: «Me gusto».

Repito este ejercicio durante al menos 1 minuto y me acepto cada vez más como soy: adorable.

MÍRATE EN EL ESPEJO 2

Para este ejercicio, vuelvo a ponerme delante del espejo, preferiblemente desnudo.

¿Qué partes de mi cuerpo me gustan? ¿Tengo unos ojos bonitos? ¿Tengo un gran carisma? ¿Una boca sensual? ¿Una sonrisa bonita?

Encuentro partes de mi cuerpo que me gustan y me parecen bellas. Disfruto de ellas y poco a poco aprendo a aceptar mi cuerpo tal como es.



LLEVAR UN DIARIO NEGATIVO

Presto atención a mis pensamientos, palabras y acciones durante el día. Si pienso, hablo o hago algo negativo sobre mí mismo, lo escribo en mi diario (digital?).

Por la noche, lo miro y me doy cuenta de lo que encuentro negativo en mí y evito volver a pensar así sobre ello a partir de ahora.





¿QUÉ PENSAMIENTOS HE ADOPTADO DE OTRAS PERSONAS?

Este ejercicio es una ampliación del anterior. Cuando pienso negativamente sobre mí mismo, tomo conciencia si los pensamientos son míos, si he adoptado este pensamiento de otro o con quién quiero identificarme.

¿No me permito tener un matrimonio feliz porque mis padres se divorciaron? ¿Y no me permito ser más feliz que mis padres?

¿Alguien me dijo que era tonto cuando era niño? ¿Y sigo pensando eso de mí?

Tomo conciencia de dónde proceden estos pensamientos o afirmaciones anteriores y los suelto. Porque: no son mis creencias, sino las de los demás.

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

ANOTAR LAS CARACTERÍSTICAS POSITIVAS

Aprendo a centrarme en las cosas y características positivas.

Estoy preparado para concentrarme en las cosas buenas de mi vida.

¿En qué soy bueno? ¿Qué he hecho bien hoy?

¿Qué cosas buenas me han ocurrido?

Escribo un «diario de éxitos» y apunto de tres a cinco cosas que he hecho bien durante el día de hoy.

Esto aumentará mi autoestima con el tiempo.



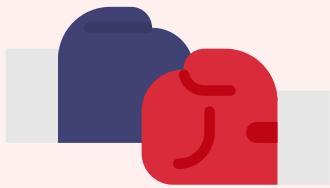
HABLAR CON LOS AMIGOS

Hablo con amigos y les pregunto qué les gusta de mí. ¿En qué soy bueno? ¿En qué les he ayudado? ¿Qué rasgos positivos (de carácter) tengo?

Pido opiniones sinceras. No se trata de alabarme hasta el cielo, sino de reconocer lo valioso y único que soy.

Aprenderé cosas sobre mí que doy por sentadas porque son «normales» para mí, pero que son algo positivo y digno de mención para otras personas.

EXCLUIR A LAS PERSONAS NEGATIVAS DE MI VIDA



Pienso en qué personas no son buenas para mí y las alejo de mi vida en la medida de lo posible.

Esto también puede significar que, en última instancia, cambie de trabajo o rompa con mi pareja.

COMENTARIOS FINALES

Yo, Runar, quiero animarte a que sigas adelante. Sentirás dudas al principio, pero no dejes que te desanimen. Confía y sigue adelante día a día.

Quizá surjan pensamientos como

- Habla con facilidad
- no conoce mi situación
- Es diferente para mí

- No puedo hacerlo
- etc...
-

¿En serio? ¡Eso es una tontería! Lo digo con cariño. Son pensamientos y sentimientos para que puedas crear una excusa para quedarte en tu querida zona de confort. Y nada cambiará. ¿Ahora estás enfadado conmigo? Exactamente. Quiero provocarte para que te pongas en marcha ☺.

Cualquiera puede hacer lo sencillo. No va a ser fácil. Porque si fuera fácil, ya lo habrías hecho, ¿no?

Esperar un cambio sin hacer nada tú mismo es como estar parado en la estación de tren esperando un barco.

(Albert Einstein)

He aquí unas palabras motivadoras para ti:

A veces el camino sólo se aclara cuando empiezas a recorrerlo.

(Paulo Coelho)

El truco consiste en fijarte pequeños microobjetivos. Y luego dar esos pequeños pasos día a día. En algún momento mirarás a tu alrededor y verás lo lejos que ya has llegado.

¡Pero primero tienes que empezar! Hoy mismo. No mañana. Porque mañana nunca es.

Así que sigue con ello día tras día. Y ten paciencia. El viaje es el destino. Una pequeña decisión hoy te llevará a una vida mejor a largo plazo.

Puedo decirte de todo corazón que funciona ♥

He reunido un resumen de los consejos en la última página. Lo mejor es que lo imprimas y lo cuelgues en un lugar donde siempre lo tengas a mano.

¡Tengo muchísima más información para ti!

Si quieres dar más pasos hacia TU vida más feliz. Consulta para más información!

Haz clic aquí: [Runar Schlag ♥ Spiritual Coaching](#)

Siéntete como en casa con Runar Schlag ♥ Spiritual Coaching. Porque eso es lo que debe ser para ti ♥.

Todo mi amor desde el fondo de mi corazón,

Tu Runar



RUNAR SCHLAG

SPIRITUAL COACHING

MEINE ALLTAGS-TIPPS FÜR MEHR SELBSTLIEBE

- 1 Positiv in den Tag starten
- 2 In den Spiegel schauen
- 3 In den Spiegel schauen 2
- 4 Negativ-Tagebuch führen
- 5 Was habe ich von anderen übernommen?
- 6 Positive Eigenschaften aufschreiben
- 7 Mit Freunden reden
- 8 Negative Menschen aus meinem Leben schmeißen

