«NO VALGO»

«Por Dios Ángela, ya deja de molestar»
«No tengo tiempo para jugar contigo, estoy ocupada en cosas importantes»
«Deja eso! No puedes hacer nada bien»
«Esto esta mal hecho, que haces todo el día?»
«Como friegas, por eso a nadie le gusta estar contigo»

Te has preguntado que pasará en la mente y el corazón de una persona que constantemente **recibe** frases de ese tipo?

Las palabras pueden matar lentamente la auto-estima de una persona. No importa si tiene 3 años o 35… El **impacto emocional** al recibir ese tipo de información va penetrando lentamente en el subconsciente hasta aceptarse como una verdad absoluta.

Pero lo mismo pasa con lo que vemos o sentimos… Ausencias, caras, soledad, apatía, desinterés o enojos hacia nuestra persona marcan igualmente el «**valor**» que NOS DAMOS a nosotras mismas.

Cuando una persona que es importante para ti, tiene ese tipo de actitudes hacia ti, es difícil no salir afectada, entre mas cercana es la relación o mas joven eres, es más difícil poder **analizar** las cosas de tal forma que se pueda poner un alto o salir de esa situación.

No es culpa de nadie, todos tenemos nuestros «***monstruos***» internos que nos hacen reaccionar de cierta forma, pero si somos RESPONSABLES de hacer **consciente** cuando hacemos daño o cuando nos hacen daño… Y como personas adultas, ya no hay PRETEXTO… **Eres responsable de tu bienestar.**

Desde que somos niños, estamos desarrollando nuestra propia IDENTIDAD, nuestro propio valor… Y hay varios factores que definen esta forma de VERNOS y de valorarnos.

- Nuestra naturaleza personal a nivel mental y emocional
- La herencia familiar (patrones emocionales heredados)
- Nuestro entorno (la estructura social en la que nos desenvolvemos)
- Los estímulos que recibimos (la forma en que se relacionaban con nosotros nuestros padres principalmente)

Como ves, no es sencillo en esa «maraña» de factores, el crecer de una manera 100% sana emocionalmente hablando. Sin embargo aunque todos tenemos nuestros retos de vida, es mágico y maravilloso el APRENDER que tenemos todas las **herramientas internas** para construir una auto-estima saludable y aprender a valorarnos, a pesar de todo lo que traemos del pasado o de nuestra estructura psico-emocional.

Por eso hago hincapié en que el **CONOCIMIENTO**, es una poderosa herramienta para vivir en **A**MOR Y **C**ONSCIENCIA (ACC), y de esta forma, encontrar nuestro camino hacia el amor propio y el éxito en la vida.

Cuando una persona no se valora a si misma, generalmente por una mezcla de los puntos mencionados anteriormente, **inconscientemente** se pondrá en segundo o tercer lugar y no se atreve a «aspiran» a algo mejor aunque en el fondo lo desea.

Al no valorarse se conforma con lo que le «toca» y teme perder lo que tiene pues no sabe si podrá tener nuevamente algo así.

Visto de fuera puede sonar ilógico o incomprensible, que alguien no se valore lo suficiente como para defenderse de una situación que le afecte de forma negativa, pero sólo quien lo ha sentido comprenderá que hay una parálisis interna que no le permite poner un alto o salir de ahí.

Sin excepciones, todas en mayor o menor medida hemos transitado por ese lugar. Así que es mejor no juzgar ni juzgarnos a nosotras mismas. Siempre hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos (psico-emocionalmente hablando)

En este momento de tu vida:

- En que situaciones te das cuenta que no te estas valorando lo suficiente?
- Cómo te gustaría estar o que fueran las cosas?
- Qué puedes hacer para llegar a ese punto que deseas?

Si hacemos un trabajo de auto-consciencia, nos daremos cuenta de que a lo largo de nuestro camino, nos estaremos poniendo en algún momento en situaciones que no nos encantan porque no nos estamos valorando… Dicho de otra forma «***no valgo lo suficiente***» como para…

El problema no es llegar ahí, el problema es no darte cuenta o no hacer algo para salir de ahí… Como te he dicho anteriormente tu RESPONSABILIDAD es ver por tu bienestar.

En un reino muy lejano, un discípulo le dijo a su maestro:
--Maestro, me siento mal, creo que nadie se da cuenta de lo que puedo hacer, no me **valoran**. El maestro le dijo:

-- Yo te puedo ayudar, pero primero quiero que vayas al reino del sur a vender este anillo, pero **no aceptes** menos de 100 monedas de oro…

El discípulo salió a cumplir con su cometido pero una vez en el pueblo, por mas que se esforzó no pudo encontrar a alguien que le ofreciera mas de 10 monedas.
Decepcionado de si mismo, regreso con su maestro y se disculpó apenado por no haber **podido** vender el anillo como se lo pidió.

-- No te preocupes, ahora ve mejor al reino del norte, ellos conocen mucho de joyas y seguramente te ofrecerán más… pero en esta ocasión te pido que no lo vendas, sólo pregunta cuanto ofrecen y me vienes a informar sobre lo que me pueden dar por el anillo.

El joven sin mucho ánimo se dirigió al reino del norte a cumplir con la petición de su amado maestro. Llegó al lugar y después de preguntar como era su consigna, regresó emocionado y feliz de dar la noticia.

-- Maestro! En el reino del norte vi a varios joyeros, todos me **ofrecían** mas de 1000 monedas de oro por su anillo!!!
-- Lo ves mi joven discípulo? En el reino del sur son campesinos, ellos no **pueden ver** el valor de una joya como esta. Pero en el reino del norte donde conocen y valoran las joyas, pudieron ver que este anillo es muy valioso. ***Que te enseña esto respecto a tu propio valor?***

Y yo te haría la misma pregunta a ti. *¿Que te enseña esta historia sobre el **valor**?*

La mayoría dice:
Pues que no todos tienen la capacidad de VER lo que valgo…

Y así es! pero yo te daría una reflexión adicional. Cuando alguien no puede **ver** lo que vales, es porque esa persona tampoco se valora a si misma, por lo tanto no puede valorar a los demás.

Pero también, si tu no te **valoras** a ti misma y te ves como una joya que merece ser cuidada y apreciada, los demás tampoco te podrán ver de esa manera.

Recuerdas la lección de ayer? Emanamos una **vibración** invisible a los ojos pero no a los sentidos, Si tu no te valoras, esa vibración se recibe así y los demás te verán con el nivel de «**valor**» que tu te das…

Es parte de la **magia femenina**, bueno de la magia de la vida…

Si tu te valoras alto, los demás te tratarán así…

Si te valoras bajo, los demás de tratarán así…

Aunque suene crudo, pero la verdad es que cuando sientes que alguien no te *valora*, debes decir:

«NO ERES TU, SOY YO»