AUTO-IMAGEN

Es la manera en que te ves a ti misma… Es la representación mental que tienes de ti misma y que no representa los detalles que pueden estar disponibles a la vista como la altura, peso, color del cabello, género, etc.

En pocas palabras no tiene que ver con ¨hechos¨, sino con INTERPRETACIONES de ti misma. Es la forma en que has aprendido a pensar y sentir de ti misma.

Podemos ver a una mujer de hermosos ojos, cuerpo esbelto, cabello, piel y rasgos hermosos… Pero tal vez ella CREE que es fea, poco atractiva y que no tiene nada de especial…

No importa que el mundo la vea bella, si ella no se siente linda y atractiva, se va a mostrar insegura y evitará de forma inconsciente, todo lo que la pueda ayudar a salir adelante y a tener un lugar especial ante los demás.

Esto es algo que determina nuestra vida… Podemos ver a mujeres que no ¨encajen¨ con el prototipo de belleza pero se comportan como Miss Universo… y así la tratan los demás, pues el mundo te trata de acuerdo a la auto-imagen que tenemos de nosotras mismas.

La AUTO-IMAGEN se va formando con las experiencias personales o por la internalización de los juicios de los demás.

Es en los primeros años de vida que de acuerdo a lo que captamos a través de nuestros cinco sentidos y a la INTERPRETACIÓN de esos estímulos que vamos formando nuestra auto-imagen.

Una manera simple de entender lo que representa la auto-imagen de una persona es la respuesta a esta pregunta - "*¿Qué es lo que **cree** o **piensa** la gente de usted?*".

La autoimagen es esa fotografía interna (y con frecuencia falsa), que tenemos de nosotras mismas y que está presente, cada vez que decimos o pensamos "yo soy" o "yo no soy" y es la responsable de decir "yo puedo" o "yo no puedo".

Estamos muy influenciadas por el exterior:

- Lo que vemos, oímos, sentimos, etc de los demás nos **afectan**… y en este punto hay que aclarar que es mas importante lo que INTERPRETAMOS que lo que perciben nuestros sentidos. Por ejemplo tal vez escuchabas de tu mamá muchas frases de lo que no hacías o hacías ¨mal¨… Pero puede ser que tu mamá lo hacía sin darse cuenta al ser un patrón de su propia familia, o tal vez no sabía como reconocer tus aciertos y con la mejor intención de hacerte mas fuerte y mas eficiente, te marcaba eso que te hacía sentir mal… O sea que tu **interpretabas** ¨soy tonta, mala o torpe¨, en vez de interpretar ¨Ella quiere lo mejor para mi y quiere que sea mejor en lo que hago¨…. Lo puedes ver? Es mas importante lo que interpretas que lo que pasó…

- También debemos tomar en cuenta que tenemos un ¨ideal¨, que queremos alcanzar… Un prototipo de belleza, de éxito, de inteligencia, etc. Entonces tienes en mente algo que no tiene que ver contigo, sino con un prototipo.

Por eso la importancia de **NO COMPARARNOS**…

Ya tienes tu descripción de tu ¨**Yo ideal**¨… Esa descripción debe tener mas con tu PROPÓSITO DE VIDA que con un prototipo o modelo externo creado por la mercadotecnia o las expectativas de los demás.

Puedes entender la importancia de **VERTE A TI MISMA**, como a *ti misma* y no como alguien mas?

Eres bajita? Alta? Rubia? Morena? Con sobrepeso? Muy delgada? Buena para las matemáticas? O tienes talento para las artes?

Así como eres, eres PERFECTA para lo que Dios te creó… Aún con los ¨defectos¨, eres perfecta…

Hay personas que nacen con un físico diferente al de la mayoría, y se empiezan a sentir mal o ¨menos¨, hasta que la sociedad le hace ver que es **diferente**… Muchos padres se avergüenzan y les transmiten una pobre imagen de si mismos… Otros padres les hacen saber que son especiales y que pueden lograr grandes cosas a pesar de sus diferencias… Sin querer les transmiten estímulos que les van formando su auto-imagen.

Pero aún los que son apoyados por los padres, se han sentido mal y han renegado de su situación en ocasiones… Pero **aprenden** a superar esos momentos y a seguir su vida lo mejor que pueden.
Te viene a la mente alguien así?

Si ellos han superado sus limitaciones físicas, mentales o de cualquier tipo… Porque tu no puedes verte como alguien ESPECIAL y **capaz** de lograr lo que te propongas, a pesar de los retos que puedas tener.

El ejercicio de hoy sería que en vez de pensar en lo que no puedes hacer… empieces a pensar ¨*A pesar de que me cueste esfuerzo*

El ejercicio de hoy sería que en vez de pensar en lo que no puedes hacer… empieces a pensar ¨*A pesar de que me cueste tiempo, dinero o esfuerzo, puedo aprender, practicar y llegar a lograr lo que me propongo*¨.

Escribe en tu cuaderno algo que no haz podido lograr y ahora piensa y visualízate que eres **capaz de lograrlo**… Escribe qué puedes hacer para lograrlo. Qué estrategias puedes hacer? Que nuevos hábitos tendrías que implementar? Que necesitarías aprender?

Empieza a verte a ti misma de una manera mas amable. Piensa que no es que lo puedes hacer ahora… Es que **TIENES EL POTENCIAL** para lograr lo que te propones.

No es cómo luces… Es que aprendas a sacarte partido y a ACEPTAR tu cuerpo como es… Creeme hay para todos los gustos… Y no necesitas ser una ¨*barbie*¨ para ser atractiva, amada y valorada.