

## **10 formas de tratarse a uno mismo para sentirnos mejor con los demás (sábado 4 de junio de 2017)**

1. **Deja de exigirte tanto.** Ten paciencia, los seres humanos evolucionan de forma paulatina. Se trata de un proceso que no ocurre de un día para otro.
2. **Hazte tu propia prioridad.** Deja de cargarte de responsabilidades que no te tocan. Hazte tu prioridad y haz lo que necesitas hacer por ti mismo primero. Luego podrás compartir ese amor que traes dentro con otros.
3. **Háblate bonito.** La manera como te hablas es crucial para mejorar tu autoestima y satisfacción personal, si te hablas con groserías, te insultas, te regañas y te reprimes, los demás harán lo mismo contigo y terminarás sintiéndote mal.
4. **Cuídate de no pasarte en las cosas que haces.** No sobrepases tus horas de trabajo, la comida, el alcohol o la diversión, todo exceso genera un desequilibrio interior y el desequilibrio no es bueno para tu salud mental y emocional.
5. **Espera lo mejor de ti.** Si tu desconfías de ti mismo, crees que no eres capaz, que siempre estarás en una situación que no puedes vencer, porque te has demostrado mil veces que no puedes y abandonas tu propia realidad, entonces, te estarás generando esa misma realidad que no quieres tener. Ten fe en ti, confía en que sí puedes y empízate a generar esa nueva realidad. Espera siempre lo mejor de ti y terminarás convirtiéndote en quien realmente quieres ser.
6. **Ten detalles contigo mismo.** Nadie mejor que tú sabes lo que te gusta. Quizás en vez de estar tan abrumado siempre debes regalarte un detalle, que implique descansar, unas buenas vacaciones en la playa o un recorrido por los lugares más hermosos de tu país o algún país extranjero. Ten detalles contigo como los tendrías con tu pareja o familiares cercanos y entonces, te convertirás en la persona que más amas tu propia vida y la de los demás.
7. **Abandona la guerra interior.** No te sigas reclamando y culpando a ti mismo. No hables de más, piensa, medita lo que vas a decir, aprende a perdonarte y a sentir compasión por ti mismo. Trata de comprender por qué actúas como lo haces, déjate llevar con empatía a algún lugar donde te sientas en paz contigo mismo.
8. **Olvídate de la prisa.** La prisa nos pone en un estado de alerta y activación de nuestro sistema nervioso, provocando que un tiempo después estés agotado y estresado. Olvídate de la prisa y organiza tu tiempo, aprende a tenerte paciencia.
9. **Ama tu cuerpo.** La manera que tratas tu cuerpo es un distintivo perfecto de que tanto te quieres. Si pasas todo el tiempo criticando tu cuerpo, significa que aún te falta por aprender a amarte a ti mismo tal y como eres. Sea como sea tu cuerpo, acéptalo, busca y encuentra su propia belleza y perfección.
10. **Acepta tus sentimientos.** Siéntete un verdadero ser humano. Deja de maldecirte, llorar y sentir enojo. Ahora, aprecia como tu cuerpo lo asimila y reacciona, canalízalo y descubre la nueva información que el universo presenta para ti.



desmotivaciones.es

**Sentirse bien con uno mismo**

no tiene precio, pero hace que tu valor aumente



**“La compasión es una limosna que el sano debe al enfermo.”**

*Video Tarot Online*