

Ser LUZ

Toque Terapéutico-Reiki
Los tratamientos bioenergéticos mejoran depresiones, angustias, ansiedad, insomnio, adicciones, trastornos de aprendizaje. Están indicados en estados de fatiga crónica, estrés, normalización de la presión arterial, asma, ciáticas, lumbalgias, problemas del aparato digestivo y del metabolismo, entre otras dolencias.
Tel: 4799-2652

Tarot Egipcio
Curso cada 15 días.
Nuevos Grupos
ANOTATE!!!



CHI KUNG 2019

GIMNASIA PARA EL CUERPO,
MENTE Y ESPÍRITU
MIÉRCOLES DE 15.00 A 16:30HS.
MIÉRCOLES DE 19.30 A 21.00HS.
JUEVES DE 9.45 A 11.15HS
*ABIERTA LA INSCRIPCIÓN



**Seguinos
en facebook**



Ser-Luz-Un-lugar-para-encontrarte

METAFISICA 2019
TARDE: 16 a 18 HS
NOCHE: 19.30 a 21.30.



Newsletter "Serluz"

Idea: Susana Morello

4799-2652 serluz@fibertel.com.ar
www.serluz.com.ar

Ser LUZ

"Un lugar para encontrarte"



www.serluz.com.ar

Newsweb Serluz
AÑO 14 N° 141
NOVIEMBRE 2019
Año Mago
Magnético Blanco
Distribución gratuita

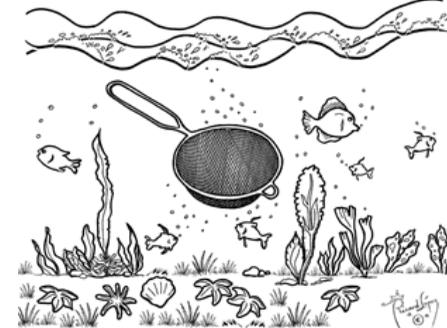
El colador y el agua

Un grupo de devotos invitó a un maestro de meditación a la casa de uno de ellos para que los instruyera. El maestro dijo que debían esforzarse por liberarse de reaccionar en demasía frente a los hechos de la vida diaria, por lograr una actitud de reverencia, y por adquirir la práctica regular de un método de meditación que, a su vez, les explicó en detalle.

El objetivo era darse cuenta de que la vida divina está presente en todo. Es estar conscientes de esto no sólo durante el período de meditación, sino constantemente, en lo cotidiano. El proceso es como llenar un colador con agua.

El maestro hizo una reverencia ante ellos y partió.

El pequeño grupo se despidió de él y luego uno de ellos se dirigió a los demás, echando chispas de frustración. Lo que nos dijo es como decirnos que nunca podremos lograrlo. ¡Llenar un colador con agua! ¿Cómo? Eso es lo que ocurre, ¿no? Al menos para mí. Escucho un sermón, rezo, leo algún libro sagrado, ayudo a mis vecinos con sus niños y ofrezco el mérito a Dios, o algo por el estilo y después me siento elevado. Mi carácter mejora durante un tiempo... no me siento tan impaciente, ni hago tantos comentarios sobre otras personas. Pero pronto el efecto se disipa, y soy el mismo que antes. Es como agua en un colador, por supuesto. Y ahora él nos dice que eso es todo. Siguió reflexionando sobre la imagen del colador sin lograr ninguna solución que los satisficiera a todos.



Dibujo del libro "Cuentos de luz para el alma"

Algunos pensaron que el maestro les decía que las personas como ellos en este mundo sólo podían aspirar a una elevación transitoria, otros creyeron que el maestro simplemente les estaba tomando el pelo. Otros pensaron que tal vez se estaría refiriendo a algo que suponían que ellos sabían... Buscaron, entonces, referencias sobre un colador en la literatura clásica, sin ningún éxito.

Con el tiempo, el interés de todos se desvaneció, excepto el de una mujer que fue a ver al maestro.

Él le dio un colador y un tazón, y fueron juntos a una playa cercana. Se pararon sobre una roca rodeados por las olas. - ¡Muéstrame cómo llenas un colador con agua!, le dijo el maestro.

Ella se inclinó, tomó el colador en una mano y comenzó a llenarlo con el tazón. El agua apenas llegaba a cubrir la base del colador y luego se filtraba a través de los agujeros.

Con la práctica espiritual es lo mismo, dijo el maestro, mientras uno permanece de pie en la roca del Yo e intenta llenarla con cucharadas de conciencia divina. No es ése el modo de llenar un colador con agua, ni nuestra esencia con vida divina.

Entonces, ¿cómo se hace?, preguntó la mujer.

El maestro tomó el colador en sus manos y lo arrojó lejos al mar. El colador flotó unos instantes y después se hundió. Ahora está lleno de agua, y así permanecerá, dijo el maestro. Ese es el modo de llenar un colador con agua, y es el modo de realizar la práctica espiritual. No se logra vertiendo pequeñas dosis de vida divina en la individualidad, sino arrojando la individualidad dentro del mar de la vida divina.

CERRAR CICLOS

Cerrar ciclos, no es más que reconocer cuando una etapa llega a su fin, cuando algo ya no avanza o, cuando la monotonía invade. Es acabar con eso que nos hace infelices, que no nos permite vivir, liberarnos de lo ya insano para nuestra mente, cuerpo y espíritu, de una manera fácil y práctica.

Reconocer una verdad no es fácil y más cuando somos nosotros los responsables. Por eso cerrar ciclos es tan importante y necesario; porque no podemos pasar la vida pasando páginas y dejando cabos sueltos. Si lo hacemos así no es más que cambiar de personajes o situación, pero la historia será la misma. Por eso siempre caemos en la famosa pregunta:

¿Por qué siempre me pasa lo mismo?

Sencillamente porque no nos hacemos responsables y no cerramos ciclos.

Debemos reconocer y aceptar que el cambio es rotundo.

Constantemente vivimos infelices, pero se nos hace tan cómodo que solo nos quejamos y nos metemos en el rol de víctima y dejamos que la vida se nos pase sin hacer nada. No buscamos una solución y si lo hacemos es externamente hasta el punto de decir que así está el mundo, que eso es normal, que la mala suerte no abandona, que los enemigos o envidiosos desean eso...Eso es más fácil que buscar internamente y descubrir que tenemos las respuestas.

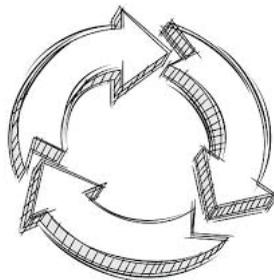
A veces decimos que no hacemos algún cambio porque supuestamente no tenemos tiempo y vivimos creyendo que tenemos vida eterna al decirnos: después lo hago.

Cuando insistimos en alargar una situación más de lo necesario perdemos la alegría y el interés por las nuevas etapas que tenemos que vivir.

Hay que soltar los miedos; buscar dentro de nosotros mismos la verdad. Eso que no te hace feliz, déjalo ir, suelta, ríndete ante esa situación; agradece lo vivido y obtenido, continua, renace, respira y toma la vida para vivirla. Atrévete a darle paso a lo nuevo, sea largo o corto.

Cerrar ciclos es aprender a valorarte, a quererte, a darte el lugar que realmente quieres.

Para cerrar ciclos es importante reconocer cuando algo ya culminó, reconocer los miedos que te produce dejar lo conocido y lo que te produce lo nuevo a conocer. De esa manera te haces aliados de ellos y los utilizas para que te impulsen. Que tu propósito sea tomar y tener el control de tu vida. Así vivirás sin quejas, sin culpas y sin culpables.



LA PERLA

Dijo una ostra a la ostra vecina:

-Siento un gran dolor dentro de mí. Es algo pesado y redondo, que me hace daño.

-Alabados sean los cielos y el mar-respondió la otra con altiva condescendencia--Yo no siento dolor ninguno. Estoy buena y sana, por fuera y por dentro.

En ese momento, un cangrejito que pasaba oyó a las dos ostras, y dijo a la que estaba buena y sana por dentro y por fuera:

-Sí, estás buena y sana; pero el dolor que siente tu vecina es una perla de extraordinaria belleza.

KHALIL GIBRAN



SEGUINOS EN INSTAGRAM

@SERLUZSU



DEJAR FLUIR

Rehabilitemos el dejar fluir

Parémonos un instante sobre el significado de dejar fluir. Hablamos de nuestra posición frente a la vida, sobre los hechos. Hablamos de abandono, por supuesto, pero que se vive de manera positiva. Conseguir dejar fluir, calmar tu mente como cuando te tumbas en la cama, es darte la oportunidad de observar un problema desde una buena distancia, de poder evaluar con serenidad y lucidez nuestro impacto real sobre su desarrollo.

Dejar fluir implica aprender a relativizar, a poner perspectiva en las cosas (eventos o situaciones) y no darles una importancia desproporcionada.

Aprende a tomarte tiempo

Otra clave para salir de la espiral del control es aprender a manejar tu reactividad frente a las situaciones. ¿Un problema surge y no sé cómo hacerle frente? Tomo nota, lo estudio, y admito que por el momento no tengo los recursos para solucionarlo y decido guardarlo en el cajón "en espera" de mi mente. No se trata de negar o de no atender el problema, sino tomar distancia para encontrar la solución más eficaz. Creemos que tenemos que responder siempre a todo inmediatamente, y el tiempo es en verdad un bello regalo que hay que aprender a hacerse.

Soltemos las riendas de nuestro ego

En esta historia de dejar fluir también se invita a nuestro ego, ya que de una cierta manera renunciar a controlar todo, es aceptar (con la sonrisa) que no somos todopoderosos. Esta toma de conciencia no quiere decir olvidarte de tu ego, porque eso sería anularse y negar tus deseos. Se trata de aprender a conocerse mejor con el fin de respetar tus deseos respetando los de los demás. Dejar fluir es conseguir escuchar al otro, dejar florecer tu empatía, ser capaz de dar tu opinión sin rabia y sin sentir que estás amenazado por la opinión de los demás. ¿La clave de la serenidad? Saber escucharse a uno-mismo, de tu sensibilidad, de tus percepciones, esto llevará a tener una autoestima.



Al aprender a escucharse, se aprende a tener confianza sin temor a ser el juguete (el resultado) de una situación o de una persona.

Podemos meditar sobre esta cita del emperador y filósofo Marco-Aurelio, que resume con brillantez la ecuación del dejar fluir: *"Dios, concédame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia."*

Fuente: <https://www.idstress.com/es/>

RECOMENDACIONES DE DALAI LAMA PARA COMBATIR LAS MALAS VIBRAS

Si el último tiempo sientes que las malas vibras o la envidia rondan tu vida diaria, quizás necesitas esto para combatir esas energías.

1. SOLTAR. Dejar ir es esencial. Libérate de las personas negativas. Deja ir a personas que solo llegan para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedo y juicio a los demás.

Si alguien busca un bote para echar su basura, procura que no sea en tu mente.

2. NO A LA RABIA. Si sientes envidia alrededor tuyo, no les des el gusto a esas personas de que te vean molesta. Casi siempre la rabia es una señal de debilidad, más que de fortaleza.

3. PROMUEVE LA PAZ. Es mucho mejor hacer amigos, comprenderse mutuamente y hacer un esfuerzo para servir a la humanidad, antes que criticar y destruir. Para que las malas energías no toquen, ni dañen tu corazón, envía siempre paz. Respira.

4. MENTE POSITIVA = CORAZÓN FELIZ. ¿Cómo puedes lograr una mentalidad más positiva? Según el Dalai Lama: Si la mente está ocupada con pensamientos positivos, es difícil que el cuerpo se enferme. ¡No dejes que tu energía externa opaque tu alegría! La felicidad es la mejor medicina del alma. Esta es tu mejor arma para combatir cualquier mala energía que se te acerque. Si quieres ser feliz, practica la compasión.

5. TRANQUILIDAD. Si optas por vivir con ella, lograrás grandes cosas. No te aferres en pensar que alguien con su mala energía o vibra te "quitó algo". Recuerda que no obtener lo que uno quiere a veces es un golpe de suerte maravilloso.

6. EL SILENCIO. Para combatir la envidia y la mala vibra evita responder con ironías o siendo cínica con las personas al hablarles. El silencio es muchas veces la mejor respuesta. Respira. Respira otra vez. No digas nada. Así bloqueas la envidia.



CINCO SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE ESTÁS CARGADO DE ENERGÍA NEGATIVA



Si quieres saber si estás cargado de energía negativa, debes fijarte en estas señales. Nuestra energía se manifiesta claramente en nuestras acciones, así como también donde ponemos nuestras intenciones. No es necesario que alguien realice algún acto que nos perjudique, con el simple hecho de desearlo o visualizarlo es suficiente. Cuando estas malas intenciones o pensamientos se acumulan a nuestro alrededor pueden llegar a afectar nuestra vida inmovilizándonos o haciéndonos sentir impotentes y deprimidos sin razón.

No importa si se trata de personas ajenas a ti o tus propias inseguridades; si comienzas a notar alguno de estos signos repetidamente es momento de tomar acciones para limpiar toda energía negativa que puedas llegar a tener, **y que te está impidiendo avanzar.**

- 1. Las conversaciones te dejan sintiéndote exhausto.** Cuando terminas de hablar con cualquier persona sientes como si necesitaras tomar una siesta. No disfrutas convivir, de inmediato te pones de mal humor, con ganas de llevar la contraria todo el tiempo.
 - 2. Siempre tienes la sensación de que se están burlando de ti.** En la mayoría de tus interacciones con otras personas tienes la sensación de que se están burlando de ti, incluso cuando te están haciendo un cumplido. Estás a la defensiva, ante cualquier crítica o comentario, viéndolo como una alerta personal.
 - 3. Te provocan ansiedad cosas que antes no te preocupaban.** Empiezas a tener temores nocturnos o te preocupa haber dejado la puerta abierta cuando sales de casa. Tu primera reacción al recibir una llamada de un número desconocido es de miedo porque podría tratarse de una mala noticia o una amenaza.
 - 4. Siempre tienes dolor de cabeza.** Las principales consecuencias de la negatividad se manifiestan en la forma de pensar, pero también afectan a nivel físico. Los continuos dolores musculares, las cefaleas y la sensación de tensión son respuestas comunes del cuerpo ante el exceso de energías negativas.
 - 5. Peleas en el trabajo y el hogar.** Las continuas discusiones en el lugar de trabajo o el hogar son un indicativo evidente de energías negativas. Tener dificultades para solucionar inconvenientes mediante el diálogo y pelear por nada puede deberse a la negatividad del ambiente.
- Si te identificas con una o varias de estas situaciones no esperes más, la energía negativa a tu alrededor está comenzando a hacerte daño y podría interferir con tu vida.

ACARICIAR A PERROS Y GATOS REDUCE EL ESTRÉS



La investigación sugiere que la interacción con perros y gatos provoca que las emociones positivas aumenten de manera momentánea y, a su vez, lleva a una reducción de los sentimientos negativos. Eso hace que se perciba un menor nivel de estrés, lo que causa un mejor estado de ánimo. Esto se debe a que la convivencia con animales aumenta los niveles de oxitocina, una hormona que, entre otras cosas, causa la sensación de felicidad, además de reducir los niveles del cortisol. En cuanto a los estudiantes, se considera que el contacto con animales conduce a un desarrollo socioemocional, y es por eso que tienen una mayor motivación, autoeficacia, interacción social, compromiso y alternativas para enfrentar los problemas que se desatan a causa del estrés.

NOVEDAD: ¿QUERÉS SER COORDINADOR/A?

CURSO DE AUTOCONOCIMIENTO USANDO el TAROT EGIPCIO

¡¡NUEVOS GRUPOS!!!!

Podés armar tu propio grupo.

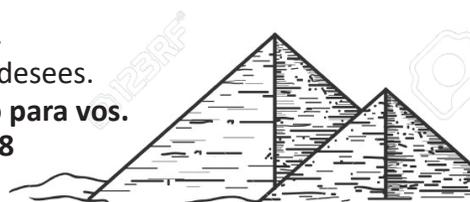
Mínimo cuatro personas contigo.

Elegir el día, la hora y la frecuencia que desees.

Además por ser coordinador/a, es gratuito para vos.

Si te interesa comunicate: 11 4530-0698

o serluz@fibertel.com.ar



CHI KUNG QI GONG

La práctica de Wu Wei: El arte de hacer sin esfuerzo

Wu wei es un concepto que propone la «no acción» como forma de enfrentarnos a las situaciones. No significa no hacer nada, sino **no forzar los acontecimientos.**

Wu wei es una vida sencilla, sin **apegos** a los deseos. Se trata de vivir con serenidad, valorando lo que tenemos, sin resistirnos ante cómo son las cosas.

No se trata de no hacer y no crecer. **Las plantas crecen con Wu wei, pues lo hacen sin esfuerzo alguno.** Pero para actuar debemos aprender a mirar y a esperar el momento propicio. **En el ser humano, esto es vivir fluyendo con naturalidad.** El Tao Te Ching, principal escrito del Taoísmo atribuido a Lao Tse, fue escrito hace 25 siglos. Este filósofo fue quien sostuvo la idea de que la mejor manera de vivir era en sincronización con la naturaleza y el cosmos. Esta es la principal inspiración de Wu wei: permitir que las cosas sucedan por su curso natural adaptándose a ellas.

Mirar y esperar. Otro enfoque de esta filosofía de vida es **aprender a mirar y a esperar.**

Esto se basa en la idea de que la energía deber conservarse para cuando sea necesario, sin malgastarla en acciones que no valen la pena, no lo ameritan y no solucionarán el problema.

Se trata de **observar y esperar el momento adecuado para actuar.** El que logra hacerlo, habrá logrado vivir de acuerdo a Wu wei.

Como hemos dicho, no implica que seamos simples observadores pasivos, sino que corramos con el flujo de la realidad. De esta forma, no hay que hacer grandes esfuerzos sino ver cómo las cosas se van resolviendo por sí solas.

Todo está en continuo cambio, con o sin acciones individuales.

Nuestras acciones están diseñadas para resistirnos, lo cual es totalmente contraproducente ya que en vez de ayudarnos a preservarnos, nos hace lastimarnos.

Lo que propone el Wu wei, es **no oponerse, dejar fluir y permitir que todo suceda de forma natural.**



SEGUINOS EN YOUTUBE 
SerLuz Un Lugar para Encontrarte

Curso a Distancia

Si querés más información del Curso de Autoconocimiento "A DISTANCIA" usando el Tarot Egipcio, envía mensaje a serluz@fibertel.com.ar o 15 4530-0698



CÓMO SUBIR TU VIBRACIÓN A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Tu bienestar depende de que exista armonía y equilibrio en tus diferentes cuerpos:

FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL.

Una de las claves para mejorar el cuerpo físico, y así beneficiar al resto de cuerpos, ya que todos están relacionados, **es a través de la alimentación**. El Universo es energía en vibración, tú eres vibración y por supuesto los alimentos también lo son. Vibrar alto hace que atraigas a tu vida mejores experiencias y personas más positivas, pues manifestamos y atraemos lo que somos interiormente.

¿Qué alimentos suben tu vibración?

Seguramente sabes que practicar meditación diaria, el ejercicio al aire libre, andar descalzo por la playa o la hierba, hablarte de forma positiva y amorosa, vivir en el presente y otras muchas técnicas te llevan a un estado de mayor bienestar y eleva tu vibración.

Pero lo que quizás no conoces, es que hay 3 pilares imprescindibles para alcanzar este objetivo de vibrar más alto. Uno de estos pilares y sobre el que voy a profundizar más, es la alimentación. La energía la extraemos de los alimentos, por tanto, la vibración que éstos tengan subirá o bajará la tuya. Y te estarás preguntado: ¿qué alimentos la suben y cuáles la bajan?

LA SUBEN: Las verduras y hortalizas frescas y crudas (de temporada, de cercanía y ecológicas, cultivadas por personas que aman su trabajo).

Alimentos verdes (lechuga, espinacas, apio, brócoli, berro, rúcula, acelga, alcachofa, espárrago, aguacate, ortiga...), cuanto mayor contenido en clorofila mejor (color verde intenso).

Las frutas (frescas, ecológicas, libres de cualquier maltrato o sustancia química)

Los frutos secos crudos (almendras, nueces, castañas, avellanas, pistachos...)

Semillas (de chía, sésamo, lino, cáñamo, mostaza, amapola...)

Aceites vegetales (oliva, coco, sésamo, cáñamo, aguacate, lino...)

Germinados y brotes (de alfalfa, brócoli, lentejas, mostaza...)

Legumbres (garbanzos, lentejas, judías, guisantes, habas, algarroba...)

Algas y microalgas (espirulina, chlorella, wakame, nori, kombu...)

Alimentos fermentados (miso, kombucha, tempeh, tofu...)

Infusiones de plantas medicinales. Hierbas aromáticas y especias. Setas, hongos y champiñones.

El motivo, es que todos estos alimentos, contienen la mayor cantidad de energía solar gracias a la fotosíntesis. Y si son ecológicas también gracias a la consciencia de las personas que las han cultivado. Recuerda que todos los seres vivos nos alimentamos en última instancia de energía solar, principalmente a través de los alimentos.

LA BAJAN: Todos aquellos alimentos rociados con pesticidas, fungicidas, herbicidas y demás químicos. Los peligrosos alimentos transgénicos o modificados genéticamente. Alimentos procesados, manufacturados, precocinados, congelados o elaborados de mala gana, ya que el estado emocional de la persona que cultiva y cocina tu comida afecta a tu vibración. Por eso es preferible que se encargue de cocinar alguien que disfrute con esa tarea y le ponga amor y pasión.

Animales o sus subproductos que han vivido hacinados en granjas, donde les han administrado vacunas, antibióticos, hormonas y han tenido una vida triste y sin sentido. El sufrimiento de estos seres y el miedo que han pasado en el sacrificio es una energía que después te comes tú y como consecuencia se añade a tu propio listado de miedos para gestionar.

La comida rápida o basura, los glutamatos, azúcares industriales y cualquier alimento refinado.

También sabemos que, por lo general, las personas que consumen mucha carne suelen ser más nerviosas, agresivas o miedosas y las personas que se alimentan principalmente de alimentos del mundo vegetal y cuidan su salud, suelen ser más pacíficas y equilibradas (salvando excepciones, es fácil observar estos comportamientos)

¿Te gustaría saber 2 trucos más?

1.- La importancia de la respiración para subir la vibración.

La respiración debe ser como la de los bebés y los animales, abdominal y diafragmática.

Prueba ahora, inspira por la nariz hinchando sólo el abdomen, y espira también por la nariz desinflando el abdomen. La nariz está para respirar, y cuando la utilizamos estamos estimulando nuestra glándula pituitaria, y como consecuencia fomentando nuestro despertar espiritual.

Varias veces al día toma consciencia de lo superficialmente que respiras, de forma automática y sin apenas oxigenarte.



¡PARA UN MOMENTO!, y respira con esta técnica varias veces, te sentirás mejor al instante y estarás subiendo tu vibración.

2.- Y, por último, la risa. La risa junto con el amor incondicional son las más altas vibraciones que existen. Recuerda alguno de esos momentos en tu vida riéndote a carcajadas, el relax y bienestar que experimentas a continuación es maravilloso. Activas y movilizas más de 400 músculos durante la risa. Quemamos grasa corporal y fortaleces la zona abdominal. Refuerzas el sistema inmunitario.

Oxigenas el organismo en profundidad. Liberas endorfinas (hormona que nos produce felicidad). Aumentas la autoestima. Disminuyes el estrés. Y subes tu vibración contagiando a todo tu entorno.

SIETE SEÑALES QUE INDICAN QUE ESTÁS A GUSTO CONTIGO MISMO

Sentirte a gusto contigo mismo es la base para construir una vida llena de salud y bienestar. Este tipo de personas proyectan, ante todo, seguridad, optimismo, confianza y credibilidad. Sentirte a gusto contigo mismo supone saber decir lo que piensas y hacer lo que te gusta, creer en ti mismo y no preocuparte por la opinión de los demás. Para ello hay que recorrer un largo camino, vencer muchos obstáculos y dedicarte muchas horas de trabajo. Si no estás a gusto contigo mismo, es muy probable que los demás te rechacen y que proyectes en ellos aquello que te disgusta de ti.

Estos son algunos comportamientos que diferencian a las personas que confían en sí mismas de las que no.

1. Son amables con los demás. Si te sientes bien y seguro de ti miras a los demás con amabilidad y bondad, disfrutas de su compañía, valoras sus cosas buenas. Además, intentas que los demás se sientan bien con ellos mismos también, intentas transmitirle tu energía y crear un ambiente agradable.

2. No reclaman la atención sobre sí mismos. Las personas seguras de sí mismas no necesitan reclamar la atención de otros para sentirse importantes o validados. Tampoco necesitan justificarse delante la gente para conseguir su aplauso o aprobación, ni hacerse notar para que se vea que ellos también son importantes. Si te sientes a gusto contigo mismo no necesitas impresionar a nadie. Te basta con saber que has conseguido lo que buscabas, que estás en un camino en el que importan tus valores y tus sueños.

3. No tienen miedo a ser líderes. El liderazgo puede ser algo aterrador. Sin embargo, las personas que se sienten seguras de sí mismas no tienen miedo a asumir el liderazgo porque confían en sus valores, en sus criterios, en su capacidad y en saber hacer. Así mismo también creen en las habilidades y capacidades de los demás.

4. No buscan ni piden la aprobación de los demás. Las personas que confían en sí mismas no buscan ni necesitan la aprobación de otros. Cuando una persona pide y busca aprobación en otros, muestra su necesidad por agradar. Las personas que confían en sí mismas tienen claro que su objetivo es ser ellos mismos, ser coherentes y buscar su propio camino a la felicidad.

5. No tienen miedo de reclamar lo que se merecen. Aquellos que creen en sí mismos hacen todo lo que pueden hacer para conseguir lo que quieren. Esto supone tener el coraje de preguntar por lo que creen que se merecen. Las personas confiadas son menos sensibles hacia el rechazo porque saben que es algo posible y que deben aprender a lidiar con esa posibilidad. Saben que si no te arriesgas no consigues nada. Cuentan con que el “no” ya lo tienen, por lo que no tienen nada que perder y sí mucho que ganar.

6. No temen a la competencia. Quien se siente a gusto consigo mismo no teme a la competencia, porque confía en sus propias habilidades, en su propio valor y en el plan que ha trazado. Estas personas, en general, saben que tienen que dar lo mejor de sí mismos y que eso solo depende de ellos. Tampoco hablan mal de los otros, porque saben que desprestigiar o molestar al otro no les hace mejores.

7. Toleran diferentes opiniones. Solo las personas que no están seguras de sus pensamientos y creencias son las que no toleran que haya diferentes opiniones. Las personas que están seguras de sí mismas disfrutan en una conversación donde hay diversas formas de pensar, porque son capaces de defender sus creencias.

En conclusión, estar a gusto contigo mismo es la base para la salud y el bienestar psicológico. Son los cimientos de la autoestima, así como nuestra motivación, aquella que se refleja a través de nuestras acciones. Estas personas reflejan seguridad, dominio y equilibrio emocional.

Fuente: lamenteesmaravillosa.com/

