



La auto-estima en hipnosis

VITAMINAS MENTALES

para afrontarlos. Si tiene una buena autoestima los malos ratos sólo le harán más fuerte y resistente en vez de dañar su valor y amor propios. Es parecido al efecto que tienen las vitaminas al fortalecer nuestro sistema inmunológico. Por eso, al fortalecer su autoestima es como tomar VITAMINAS MENTALES.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quines somos nosotros, de la opinión que tenemos de nosotros mismos. Nuestra autoestima o imagen propia incluye pensamientos y sentimientos positivos, negativos y neutrales sobre quién somos. Se desarrolla a través del tiempo y cambia según acumulamos experiencia en nuestras relaciones familiares, ocupacionales y sociales.

¿Cuándo se forma?

La autoestima se va modificando con el tiempo, pero es a la temprana edad de 5 o 6 años cuando empieza a formarse un concepto de nosotros mismos que puede perdurar por el resto de nuestras vidas. Unos padres que imaginaron un niño ideal, cuando comprueban que no tiene que ver con sus hijos, debilitan la autoestima, dejando de darles estas vitaminas fundamentales tanto

Tener una buena autoestima es fundamental para vivir una vida feliz y con calma. Una buena autoestima le protege y le ayuda a superar tiempos difíciles. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta será la responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal.

El tener una buena autoestima NO evitará que haya eventos negativos en su vida; pero sí los hay, usted estará mejor preparado/a



por sobre efecto o por defecto. Si no aceptamos a nuestros hijos intentando “doblegar” al hijo hacia otros caminos o si por el contrario no nos atrevemos a corregir ningún defecto por miedo a hacerle daño y acomplejarle, estamos en ambos casos imposibilitando su desarrollo personal, pues si no vemos quién es realmente, nunca podremos llegar ni a intuir lo que podría ser.

LA FALTA DE VITAMINAS MENTALES

Con el tiempo la autoestima debilitada influye muy negativamente en nuestras vidas y al debilitar nuestra mente posibilita que se instalen una serie de “virus mentales”, la ansiedad, miedos, depresiones son efectos psicológicos de la falta de estas vitaminas, que al igual que en un cuerpo debilitado pudiera infectarse desde una gripe o catarro común a una pulmonía bilateral.

La autoestima débil se manifiesta en la falta de esfuerzo, falta de confianza en nuestras capacidades, falta de confianza en otros, distorsiones de la realidad, viéndonos infe-

riores a los demás y en relaciones no saludables y abusivas.

En general se puede decir que cualquier desorden o trastorno psicológico está básicamente facilitado por una baja autoestima que ha posibilitado su instalación, permanencia y cronicidad.

¿Qué se puede hacer en Hipnosis Profesional?

La Hipnosis Profesional es una fuente de vitaminas naturales y de autoestima, que hace que se fortalezca nuestra mente. Se puede decir que es la técnica fundamental, potente y rápida para conseguir un elevado nivel de autoestima. Las personas que aumentan la autoestima en Hipnosis asumen sus responsabilidades con facilidad, están orgullosas de sus logros, afrontan nuevos retos con entusiasmo, utilizan sus medios, oportunidad y capacidades para modificar su vida de manera positiva, se quieren y se respetan a sí mismas y consiguen el aprecio y respeto de quienes les rodean, se aceptan a sí mismas, resuelven sus envidias y celos y son más tolerantes.

Comienzan a apreciar sus dones naturales, dejan de estar influidas por las personas de su entorno, dejan de frustrarse, se sienten eficaces, dejan de actuar a la defensiva, dejan de culpar a los demás por sus debilidades, dejan de mentir y de mentirse.

Cuando la autoestima se aborda en Hipnosis Profesional efectiva, influye muy eficazmente en nuestra actitud para alcanzar metas en el futuro. Aunque no esté garantizado el éxito, se asumen nuevos retos, enfrentándonos a las dificultades con confianza, intentando experiencias nuevas y gratificantes. Nos atrevemos a hacer cambios, somos más flexibles y desarrollamos unas relaciones saludables.

¿Por qué es mejor la Hipnosis Profesional para aumentar nuestra autoestima?

Porque el “aprendizaje” inapropiado de su conducta y las distorsiones de su cognición, como su falta de autoestima, se encuentran en la memoria cortical de largo plazo y es

desde allí donde se debe proceder a su “re-aprendizaje”. Todos nuestros aprendizajes se “registran” allí y la Hipnosis es un método que al estar instruido mediante atención focalizada o selectiva y el concurso de psico-imágenes, se procura un aprendizaje observacional, cuya eficiencia esta totalmente reconocida.

¿Es usted un sufridor/a de su baja autoestima?

Ahora lo podrá solucionar. Llame al Centro de Hipnosis Profesional, donde se le responderán a todas sus preguntas sobre como puede ayudarle la hipnosis con su problema y podrá disfrutar de una calidad de vida sin problemas. ■

Centro de Hipnosis Profesional Gandia.

C/ Ctra de Barx, 34 - 2º - 12.

46702 Gandia

Tel. 96 070 93 93 / 690 11 81 81

www.hipnosisgandia.es