

Nikita Kalabin

Psicología del éxito

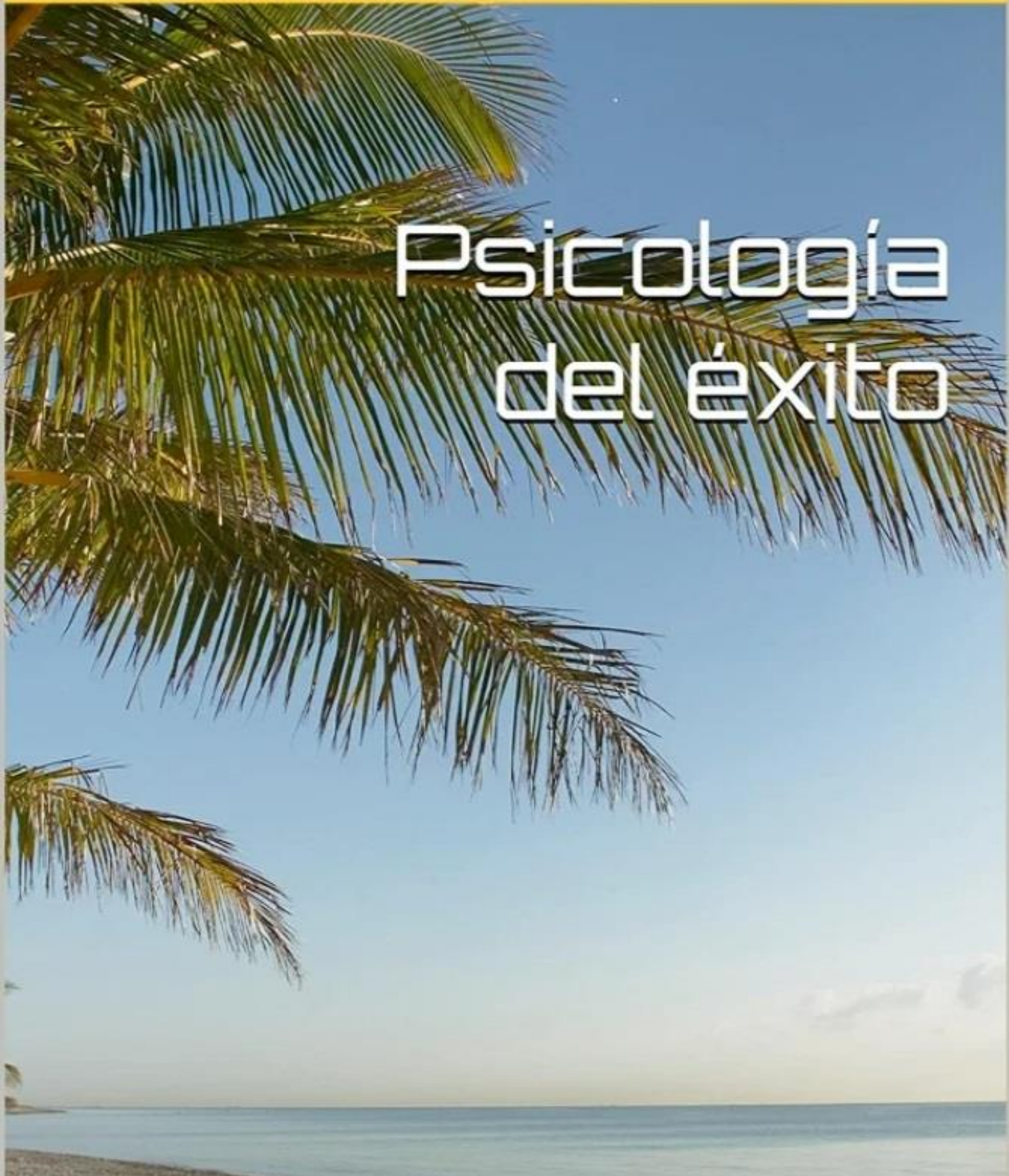


Tabla de contenido

Psicología del éxito	3
La elección correcta	3
Brújula de valores personales	3
La libertad interior es la base de la elección consciente	4
La libertad se permite por la razón	6
Inteligencia	8
Conciencia	10
Persecución de objetivos	11
Estado de la psique sana	13
Mentira	13
Dependencias	15
El amor gana	18
Amor entre hombres y mujeres	20
Relaciones Saludables y Amor en Psicología	21
Estar en armonía contigo mismo	23
Sensibilidad emocional	24
Autoestima	24
Autoestima	25
Autorespeto - Encuéntralo dentro de ti	31
El hombre reflector	32
Autocontrol	33
Control del pensamiento	34
Controlar las emociones	34
Control de conducta	36
Malware	37
Creencias fundamentales (profundas)	38
Programas	39
Egocentrismo	41
Pensamiento destructivo	42
Éxito real	42

Psicología del éxito

*El éxito es la capacidad de alcanzar rápidamente
objetivos elegidos correctamente.
(autor)*

Quien midió el éxito en dinero se equivocó inmediatamente. El dinero puede ser una herramienta para alcanzar un objetivo, pero no puede ser el objetivo en sí mismo, porque es un componente intermedio para satisfacer necesidades. Los componentes objetivos del éxito son:

- elegir el objetivo adecuado;
- esforzarse por alcanzar una meta;
- Psique sana y autoestima.

La elección correcta

Brújula de valores personales

El éxito es un concepto subjetivo. Para uno, es un impulso profesional, para otro, es una familia fuerte y para un tercero, es la autorrealización creativa. Pero ¿qué tienen en común todas estas diferentes ideas sobre el éxito? Tener una meta. Y no cualquier objetivo, sino un objetivo elegido conscientemente, de acuerdo con creencias y valores profundos. Después de todo, es la elección correcta del objetivo la que se convierte en la base para alcanzar un éxito verdadero a largo plazo.

Es fácil para una persona desprevenida perder el rumbo y sucumbir a la influencia de factores externos. Las condiciones del mercado dictan las profesiones demandadas, la moda impone un determinado modo de vida y la sociedad transmite sus propios valores, a menudo superficiales. Pero seguir estas tendencias sin pensar es un camino directo a la decepción y a un sentimiento de vacío interior. El verdadero éxito viene de dentro. Comienza con una conversación honesta contigo mismo, con conciencia de tus verdaderos deseos y necesidades. A la hora de elegir un objetivo, es necesario descartar todo aquello que frena la libertad de pensamiento y de voluntad: el conformismo, que obliga a adaptarse a las expectativas de los demás; fanatismo que priva del pensamiento crítico; el alcoholismo y otras adicciones que embotan los sentidos y distorsionan la percepción de la realidad; instinto de manada que empuja a las personas a actuar precipitadamente.

Equivocarse de objetivo es un error costoso que puede llevar a años perdidos, frustración y pérdida de confianza en uno mismo. Para evitar esto, es necesario analizar cuidadosamente tus motivos y asegurarte de que tus deseos sean sinceros.

¿Cómo no equivocarse al elegir un objetivo?

Primero que todo, necesitas determinar la fuente de tus deseos. ¿De donde vienen? ¿Son estas ideas impuestas desde fuera o un deseo sincero del alma? Es importante ser

consciente de tus valores espirituales personales, para entender lo que es verdaderamente importante y significativo para ti.

Hazte algunas preguntas clave:

- **¿Es este objetivo mío realmente lo que quiero?** Responda honestamente, sin intentar complacer a nadie ni cumplir expectativas de nadie.
- **¿Esto me hará sentir mejor?** No se trata sólo de bienestar material, sino también de satisfacción interior, de sentimiento de felicidad y armonía.
- **¿Quién entre los que nos rodean se beneficiará de esto?** El verdadero éxito es imposible sin tener un impacto positivo en los demás. Tu objetivo debe beneficiar no sólo a ti, sino también al mundo que te rodea.

Metas Ocultas

Las metas ocultas son el significado profundo detrás de una meta, su importancia subyacente y las verdaderas razones que influyeron en su elección.

Ejemplo: Se establece la meta de hacerse rico. Surge la pregunta: ¿por qué? Resulta que la persona desea recibir más respeto de los demás. Esto, a su vez, está conectado con complejos ocultos, cuya raíz es la falta de autoestima. El dinero no garantiza la autoestima; al contrario, puede exacerbarla. La verdadera meta permanecerá sin alcanzar y el verdadero éxito no se logrará.

O bien, resulta que la causa subyacente es la simple codicia, sustentada por el miedo, de alguna manera relacionado con el dinero. En este caso, incluso después de adquirir una gran suma de dinero, el miedo y la codicia persistirán. Pero, ¿puede considerarse exitosa a una persona que simplemente alimenta su codicia? Para identificar las metas ocultas, es necesario preguntarse repetidamente: "¿Por qué?", "¿Con qué propósito?", "¿Con qué propósito?".

Es cierto que elegir una meta no es un acto puntual, sino un proceso continuo de autoconocimiento y superación personal. El mundo está cambiando y nosotros estamos cambiando con él. Es importante revisar periódicamente tus objetivos, evaluar su relevancia y cumplimiento con tus valores. Ésta es la única manera de permanecer en el camino correcto. Una vez que te das cuenta de que el objetivo que has elegido realmente coincide con tus valores y deseos, puedes empezar a tomar acciones consistentes.

A la hora de elegir un objetivo, es necesario confiar en tus propias creencias, principios, todo tu conjunto de deseos y valores y prioridades clave de la vida. Quien elige un objetivo no puede permitir que su elección dependa de la situación del mercado, de la moda o de los "valores" momentáneos de la sociedad. Al cometer un error al elegir un objetivo, una persona logra el objetivo, pero no alcanza el éxito.

La libertad interior es la base de la elección consciente.

En un mundo lleno de oportunidades y tentaciones, la capacidad de tomar decisiones conscientes se convierte en una habilidad clave para alcanzar el éxito y la felicidad personal. Sin duda, para la correcta elección de objetivos es necesaria la libertad personal interna de la persona. La libertad puede definirse como la capacidad de tomar decisiones de forma

independiente sin ser coaccionado o manipulado. Sin embargo, la libertad externa, expresada en ausencia de restricciones por parte de la sociedad o del Estado, no siempre garantiza la libertad interna. Es precisamente la libertad interior, la libertad de los propios miedos, complejos y creencias impuestas, la verdadera base para la elección consciente y el logro de objetivos.

Nacido libre, el hombre es inicialmente dueño de sus propios actos y pensamientos. Esto significa que tiene derecho a saber qué está haciendo y por qué, y tiene derecho a saber qué está pensando y por qué. Debe ser capaz de separar sus deseos reales de los deseos impuestos por la sociedad, la publicidad o incluso sus seres queridos. Una persona tiene derecho a saber no sólo exactamente lo que quiere, sino también por qué lo quiere. Y es absolutamente necesario saber esto para no confundir el objetivo con los medios, para no perseguir espejismos que parecen atractivos, pero que al final conducen a la decepción y a la pérdida de tiempo.

¿Para qué más se necesita la libertad interior? Para no perder el derecho a elegir, poder identificar y rechazar los valores impuestos, entender claramente lo que es verdaderamente valioso para ti, conocer tus metas y los caminos que conducen a ellas. Tomar tus propias decisiones y no someterte a las decisiones que toman los demás. Para no desperdiciar tus recursos en completar las tareas de otros, en realizar las ambiciones de otros. Ser un ser humano, y no uno de los “robots” controlados desde un único centro, privado de individualidad y de capacidad de pensar independientemente.

Sin embargo, una persona cuya expresión de voluntad está influenciada por sus problemas psicológicos no es libre. Miedos, ansiedades, complejos, conflictos internos no resueltos: todo esto encadena la voluntad, distorsiona la percepción de la realidad y nos impide tomar decisiones informadas. Por tanto, para alcanzar la libertad es necesario deshacerse de todos los problemas psicológicos. ¿Qué es el crecimiento personal? El crecimiento personal se puede definir como el proceso de deshacerse de los problemas mentales y lograr una salud mental completa. Este es el camino hacia la conciencia, hacia la comprensión de tus verdaderas necesidades y deseos, hacia la capacidad de gestionar tus emociones y pensamientos. Se trata de un trabajo sobre uno mismo que requiere tiempo, esfuerzo y, posiblemente, la ayuda de especialistas. Pero el resultado vale la pena: la adquisición de la libertad interior, que permite vivir una vida plena y rica.

El hombre libre se elige a sí mismo, el hombre no libre es elegido. A la persona no libre sólo le queda la ilusión de la elección, la ilusión de la libertad. Puede pensar que toma decisiones de forma independiente, pero en realidad sus acciones están dictadas por miedos, complejos y creencias impuestas. Puede esforzarse por alcanzar metas que realmente no desea y pasar su vida intentando alcanzar los ideales de otra persona. Se puede decir con seguridad que la libertad interior es una condición necesaria para hacer una elección consciente de objetivos y alcanzar el éxito en la vida. Es la base sobre la que se construye una vida feliz, plena, llena de sentido y satisfacción. Por lo tanto, invertir en el crecimiento personal, en deshacerse de los problemas mentales y ganar libertad interior son las inversiones más importantes y valiosas que una persona puede hacer en su vida.

El primer paso hacia la libertad.

1. Cada vez que sientas un deseo, responde honestamente a las preguntas: "¿De verdad quiero esto? ¿Por qué lo quiero? ¿Es realmente necesario ahora?" "¿Quién se beneficiará de esto?"

2. A veces, pregúntate: "¿En qué estoy pensando ahora? ¿Por qué estoy pensando en esto? ¿Cuál será el resultado de pensar en esto?"

La libertad interior nos permite:

- Identifica tus verdaderos valores: Entiende lo que es verdaderamente importante para nosotros, lo que nos trae alegría y satisfacción.
- Toma consciencia de tus necesidades: separa las necesidades reales de los deseos creados artificialmente.
- Elegir metas que coincidan con nuestros valores y necesidades: Establecer metas que contribuyan a nuestro crecimiento personal y autorrealización.
- Asume la responsabilidad de tus decisiones: date cuenta que somos los creadores de nuestras propias vidas y asumimos la responsabilidad de nuestras decisiones.

La libertad interior no es un dato, sino el resultado de un trabajo constante sobre uno mismo. Su desarrollo requiere:

- Autoanálisis y reflexión: Análisis constante de tus pensamientos, sentimientos y acciones.
- Pensamiento crítico: La capacidad de analizar información, cuestionar normas y creencias generalmente aceptadas.
- Desarrollar la atención plena: la capacidad de estar presente en el momento presente y ser consciente de sus sentimientos y experiencias.
- Rodeándonos de personas que apoyen nuestra libertad y crecimiento: evitando relaciones tóxicas y entornos que reprimen nuestra individualidad.

La libertad interior es una condición necesaria para el establecimiento consciente de objetivos y una vida feliz. Nos permite ser dueños de nuestro propio destino, elegir metas que coincidan con nuestras verdaderas necesidades y valores y vivir de acuerdo con nuestra individualidad.

La libertad es lo que la razón permite.

Hay dos afirmaciones notables:

1. "La razón es un buen amigo, pero un mal amo" (*inglés moderno*) ;
2. "Si quieres someterlo todo a ti, sométete a la razón" (*antiguo romano*) .

A primera vista, puede parecer que son contradictorios. Pero no hay contradicciones entre ellos, simplemente se complementan.

Convencionalmente, podemos identificar tres partes de la mente.

La mente instintiva es la parte de la mente que tiene como objetivo la supervivencia: comida, sueño, ganar dinero, adelantar a la persona que camina a tu lado, etc. Una de las manifestaciones de la inteligencia instintiva es *la astucia*. Esta parte de la mente forma deseos primitivos. La base son factores genéticos. Aquí debemos recordar que sólo una persona que controla sus deseos puede ser libre. Un hombre que está controlado por sus impulsos instintivos no puede, por definición, ser libre, porque un esclavo de sus deseos no puede ser libre, pero su amo es libre. El potencial de desarrollo es bajo. El comportamiento de las personas con una parte predominantemente instintiva de la mente está estereotipado. Sus reacciones a diversas situaciones son un conjunto de patrones de comportamiento copiados en algún lugar y en algún momento. Por lo tanto, su comportamiento es muy uniforme. Estas personas a menudo se distinguen por un pensamiento aplanado y emociones empobrecidas y superficiales.

La mente lógica es la parte de la mente responsable de la capacidad de percibir y analizar la información con su posterior síntesis. Esto significa obtener, acumular y dividir información en componentes: "ladrillos", y luego ensamblar algo nuevo a partir de estos "ladrillos". Esto es creatividad. Además, cuanto más pequeños sean los ladrillos, mayores serán las "acrobacias aéreas". En otras palabras, la capacidad de extraer conclusiones a partir de la información recibida y asimilada. Pensamiento lógico, sentido común. La gente lo llama *inteligencia*. El potencial de desarrollo es enorme. La parte lógica de la mente es responsable de la presencia de creencias conscientes en una persona. La lógica, el pensamiento lógico es la base de una psique sana y un asistente indispensable en la corrección de los trastornos mentales.

La mente espiritual es la parte de la mente responsable de la capacidad de una persona para percibir y transmitir información utilizando sus componentes espirituales y es la fuente de *la intuición*. Un concepto multifacético. Su alimento son los altos sentimientos humanos, por ejemplo, el sentimiento de gratitud. El potencial de desarrollo, en la comprensión humana general, es infinito. Es la fuente del deseo de una idea, la definición y la adoración de una idea. Cuando la inteligencia espiritual está subdesarrollada, la persona se aburre. El aburrimiento, a su vez, conduce a los excesos. Los excesos conducen a la degradación de la inteligencia espiritual.

Estas tres partes son tres caras de un todo único. A veces pueden entrar en conflicto entre sí, pero el factor decisivo es la elección consciente de la persona. En general, la mente es la herramienta más poderosa y es una tontería no utilizarla en todo su potencial. Al mismo tiempo, no olvides que la mente no eres tú, es tu asistente. Un asistente primario único con el que definirás correctamente tus objetivos y los alcanzarás.

Para alcanzar la libertad personal interior, es necesario aprender a analizar el propio comportamiento. ¿Qué partes de la mente tienen mayor influencia en el comportamiento? ¿Las características conductuales clave están más influenciadas por factores genéticos o adquiridos? ¿En qué medida esto influyó en la elección del objetivo y es comparable con los objetivos establecidos? ¿Este comportamiento hará que sea más fácil lograr su objetivo?

Inteligencia

Se ha observado desde hace mucho tiempo que el trabajo inteligente conduce al logro de objetivos en mayor medida que el trabajo duro. La perseverancia es ciertamente valiosa, pero sin un plan claro y una comprensión de la esencia de la tarea, corre el riesgo de convertirse en un proceso agotador e infructuoso. El trabajo inteligente implica análisis, planificación, optimización y, lo que es más importante, la capacidad de parar a tiempo y revisar la estrategia si no produce los resultados deseados. Es como un juego de ajedrez: puedes avanzar obstinadamente tus peones, pero sin visión estratégica, el jaque mate es inevitable. Pero es posible, pensando bien cada movimiento, utilizar los recursos eficazmente y lograr la victoria incluso con menos piezas.

Hay muchas definiciones de inteligencia, pero ninguna refleja toda su esencia. Como la inteligencia es un concepto general, su definición también puede ser general. La inteligencia puede definirse como la capacidad de una persona para ejercitar las propiedades de su mente. La tarea principal de la inteligencia es percibir, acumular y sistematizar la información. Por tanto, los componentes principales de la inteligencia son la memoria y el pensamiento lógico.

Actualmente existe una tendencia a reducir las pruebas de inteligencia a pruebas de pensamiento sistémico. Esta sustitución ayuda a las personas a desarrollar habilidades, pero no conocimientos. El ingenio, el ingenio rápido y el pensamiento sistemático son manifestaciones de inteligencia. La inteligencia humana es su capacidad de trabajar con información y utilizarla para lograr sus objetivos, por ejemplo, desarrollar la conciencia.

El pensamiento sistémico es la capacidad de determinar el principio de construcción o funcionamiento de varios sistemas ordenados lógicamente. la capacidad de ver la imagen completa y no sólo sus fragmentos individuales.

Un sistema es un conjunto de elementos interconectados que forman un todo único y funcionan para lograr un objetivo específico.

El pensamiento sistémico no es sólo un conjunto de herramientas o técnicas, sino una forma de pensar que nos permite:

- Comprender las relaciones. En lugar de considerar elementos individuales de forma aislada, el pensamiento sistémico nos permite ver cómo interactúan entre sí y afectan al sistema como un todo.
- Determinar relaciones de causa y efecto. Un enfoque de sistemas ayuda a identificar las causas subyacentes de los problemas en lugar de simplemente combatir sus síntomas. Permite comprender cómo una acción puede conducir a toda una cadena de consecuencias.
- Predecir el comportamiento del sistema. Al comprender la estructura y la dinámica de un sistema, podemos anticipar su respuesta a diversas influencias y tomar decisiones más informadas.
- Encuentre soluciones óptimas. El pensamiento sistémico permite tener en cuenta todos los factores que influyen en el sistema y encontrar soluciones que serán efectivas a largo plazo.

Principios clave del pensamiento sistémico:

- **Integridad.** Un sistema es más que la suma de sus partes. Es importante considerar el sistema como un todo, más que como elementos individuales.
- **Interconexión.** Todos los elementos del sistema están interconectados y se influyen entre sí. Cambiar un elemento puede provocar cambios en todo el sistema.
- **Comentario.** El sistema recibe información sobre sus resultados y la utiliza para ajustar sus actividades.
- **Jerarquía.** Los sistemas pueden anidarse unos dentro de otros. Por ejemplo, el cuerpo humano es parte de un ecosistema.
- **Dinamismo.** Los sistemas cambian y evolucionan constantemente.

Las habilidades son buenas, pero cuando reemplazan al conocimiento, una persona se convierte en un robot controlado por radio. En el curso normal de su existencia, la mente está en constante evolución. Para lo cual se requiere un proceso de pensamiento de cierta intensidad. El material para el proceso de pensamiento es la información. En ausencia de la cantidad adecuada de información, el pensamiento comienza a aplanarse, el pensamiento crítico se debilita y la persona se vuelve más controlable.

El pensamiento crítico es la capacidad de la mente para analizar profunda y rápidamente la información entrante.

El pensamiento crítico no es sólo cuestionarlo todo. Es un proceso activo y consciente orientado a comprender, evaluar e interpretar la información para formar un juicio informado o tomar una decisión informada. Es la capacidad de hacer las preguntas correctas, identificar suposiciones ocultas, evaluar evidencias y conexiones lógicas y considerar diferentes puntos de vista.

¿Por qué es tan importante el pensamiento crítico?

- **Protección contra la manipulación.** En un mundo donde la desinformación y la propaganda se han vuelto comunes, el pensamiento crítico nos permite reconocer técnicas de manipulación y evitar ser víctimas del engaño.
- **Tomar decisiones informadas.** Ya sea elegir un producto en una tienda, tomar una decisión importante en el trabajo o formar opiniones políticas, el pensamiento crítico nos ayuda a analizar los pros y los contras, evaluar los riesgos y tomar decisiones basadas en hechos en lugar de emociones o prejuicios.
- **Desarrollo de la creatividad.** El pensamiento crítico está inextricablemente ligado a la creatividad. Al analizar las soluciones existentes e identificar sus deficiencias, podemos generar ideas nuevas, más efectivas e innovadoras.
- **Mejorando la comunicación.** El pensamiento crítico nos ayuda a expresar nuestros pensamientos de forma clara y lógica, defender nuestro punto de vista e interactuar eficazmente con otras personas.
- **Crecimiento personal.** Al cuestionar constantemente nuestras creencias y analizar la información entrante, ampliamos nuestros horizontes, nos volvemos más abiertos a nuevas ideas y nos desarrollamos como individuos.

El comportamiento humano depende de sus creencias inconscientes y conscientes y del proceso situacional. La falta de pensamiento crítico puede llevar a una percepción distorsionada de las situaciones, lo que a su vez conducirá a un comportamiento distorsionado. En este caso, una persona, sin darse cuenta, puede renunciar al derecho a elegir y, por tanto, a la libertad personal.

Una prueba rápida de inteligencia espiritual.

1. *¿Qué impulsó a Sócrates a elegir la ejecución*
2. *¿Qué ahuyentaron los «hermanos bandidos» de Pushkin?*
3. *¿Qué resultó ser, en última instancia, más fuerte que la idea falsa de Rodión Raskólnikov?*

La respuesta puede adoptar la forma de una imagen vívida o de un pensamiento. En cualquier caso, lo ideal es sentirla verdaderamente.

Conciencia

La manifestación más poderosa de la inteligencia espiritual. Quizás la conciencia sea un producto de la capacidad de una persona para percibir información que está constantemente presente en el espacio. La manifestación de esta habilidad puede ser diferente: desde un sabio apuntador hasta un perseguidor y torturador.

La conciencia, como herramienta, no puede ignorarse para alcanzar las metas propuestas. Cualquiera que se olvide de la conciencia mientras logra sus objetivos enfrentará retribuciones. La conciencia es una recompensa, una maestra y un salvador. Un componente de una persona que a veces resulta ser más fuerte que la persona misma.

Con la conciencia no se puede hacer tratos. La conciencia, si existe, tarde o temprano siempre encontrará y castigará, porque es a la vez juez y ejecutor. Y el castigo no será insignificante: simplemente no hay castigo más significativo que el castigo desde el lado de la conciencia.

El castigo que asigna puede ser diferente:

- Remordimientos. Insomnio, ansiedad, culpa, introspección constante : esto es solo una pequeña parte de lo que le puede pasar a una persona que ha traicionado sus principios.
- Pérdida del respeto propio. La pérdida de la fe en uno mismo, el sentimiento de propia insignificancia e indignidad es un duro golpe a la autoestima, que puede conducir a la depresión y a la apatía.
- Destrucción de relaciones. Las mentiras y traiciones cometidas en nombre de un acuerdo con la propia conciencia inevitablemente destruyen la confianza y conducen a la ruptura de las relaciones con los seres queridos.
- Pérdida de oportunidades. La conciencia puede privarnos de la oportunidad de avanzar, desarrollarnos y alcanzar el éxito, porque el conflicto interno nos quita energía y motivación.

El castigo de la conciencia es el castigo más significativo. A diferencia de las sanciones legales, que pueden ser injustas o injustificadas, el castigo de conciencia siempre es merecido. Tiene como objetivo la corrección, el retorno a los valores verdaderos. Nos hace repensar nuestras acciones, admitir nuestros errores y luchar por la redención.

La expiación es un viaje largo y difícil, pero es necesaria para recuperar la paz mental. Requiere honestidad con uno mismo, admisión de culpa y voluntad de cambiar. Y sólo recorriendo este camino podrás encontrar el perdón y volver a sentirte una persona digna.

Es cierto que la conciencia no es un enemigo, sino un aliado. Nos ayuda a seguir siendo humanos, a no perder nuestra brújula moral y a vivir en armonía con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Por lo tanto, antes de hacer un trato con tu conciencia, vale la pena pensar detenidamente en las consecuencias. Después de todo, el precio de la traición puede ser demasiado alto. Es mejor vivir en armonía con tu conciencia que sufrir después sus reproches.

¿Por qué, teniendo herramientas tan poderosas, el hombre permanece sin libertad? Existe una opinión bien conocida sobre este asunto:

“La mayoría de la gente no desea realmente la libertad, porque ésta implica responsabilidad, y la responsabilidad asusta a la mayoría de la gente” (*Z. Freud*).

¿El miedo a la responsabilidad puede hacerte perder la libertad? ¿Y el miedo a no estar a la altura de las expectativas de alguien? ¿Qué pasa con el miedo al fracaso o el miedo a cometer un error? ¿Podría ser un miedo a objetos grandes y vagamente definidos? Es obvio que los miedos, o más precisamente, su fuente —el miedo—, pueden hacer que una persona no sea libre. El miedo puede ser compañero incluso de las personas más valientes. Algunas personas viven de acuerdo a ello, a menudo utilizándolo en lugar de la conciencia, sin darse cuenta de que están renunciando a la libertad.

Para elegir el objetivo correcto, es necesario utilizar todas las herramientas disponibles para una persona, incluido el pensamiento lógico, la intuición, la conciencia, la experiencia acumulada y también tener libre pensamiento e independencia de las condiciones temporales externas.

Esforzarse por alcanzar una meta

El deseo es una necesidad consciente de algo. Aquí es cuando entendemos claramente lo que queremos y podemos formularlo en palabras.

Un deseo inconsciente es más bien un impulso instintivo. Puede que no entendamos por qué nos sentimos atraídos por ciertas cosas, por qué experimentamos ciertas emociones o por qué tomamos determinadas decisiones.

Por ejemplo,

- Un deseo inexplicable por un determinado color o olor.
- Una sensación de incomodidad en una determinada situación, sin razón aparente.
- Un deseo persistente de un determinado tipo de relación, incluso si resulta destructivo.

La intención es la determinación de emprender acciones para lograr un objetivo elegido. La intención centra tu energía y atención en un objetivo específico.

La aspiración es la definición e implementación de acciones planificadas para lograr un objetivo elegido.

Luchar por un objetivo correctamente establecido es luchar por el éxito. La intencionalidad debe ser razonable. La persecución de un objetivo debe ir acompañada de un enfoque en el logro exitoso de las tareas establecidas y el objetivo elegido.

El principio fundamental en la búsqueda del éxito se puede llamar “Fácil y simple”. Esto se aplica más a los sentimientos que a las acciones, aunque también se aplica a las acciones. No puedes desear un objetivo con demasiada pasión. No puedes desearlo demasiado. Esto es especialmente cierto en los casos en que el objetivo está relacionado con la consecución de estatus social y la obtención de beneficios materiales. Sólo tienes que centrarte en el objetivo y adoptar medidas elegantes para lograrlo. Todo el poder del deseo debe destinarse al esfuerzo. Mientras el deseo se desvanece, la aspiración permanece fuerte y estable.

El siguiente principio muy útil puede ser expresado así: “Tengo suerte”. Es necesario llevarlo al nivel de convicción profunda. Para lograr esto, debes concentrarte conscientemente en tus logros exitosos y sentir cada logro exitoso del objetivo. Este sentimiento de una pequeña victoria debe ser recordado y desarrollado dentro de uno mismo. Te ayuda a sintonizarte con la suerte, esperar el éxito y tener confianza en lograrlo. Entonces podrás fijarte con confianza metas ambiciosas, pero al mismo tiempo mirar las cosas de forma realista y no sobreestimar tus puntos fuertes.

El subconsciente centrará su atención en los fracasos porque los evaluará como situaciones más peligrosas. Los fracasos deben verse como pasos en el camino hacia el éxito. Habrá fracasos, aunque sólo sea porque la gente tiende a cometer errores. Son necesarios para que una persona evalúe y analice sus acciones, hechos y dirección de los mismos. En caso de fracaso, sólo hay que analizar las razones, aprender de ellas y seguir adelante sin detenerse en la experiencia negativa. La fuerza de tus sentimientos debe ser entregada a los éxitos. No es necesario esforzarse demasiado para evitar el fracaso, porque en este caso la energía no se dirige a lograr la victoria, sino a protegerse contra una posible derrota, que en última instancia conduce al fracaso.

El camino para alcanzar la meta:

- **Calcular el marco de tiempo.** Establezca plazos realistas para alcanzar su objetivo, teniendo en cuenta sus capacidades y recursos.
- **Calcular las fuerzas.** Evalúa tus fortalezas y debilidades, determina qué habilidades necesitas desarrollar para lograr tu objetivo.
- **Establecer metas intermedias.** Divida su gran objetivo en objetivos más pequeños que lo motivarán y lo apoyarán en su camino hacia el éxito.
- **Determinar los métodos para alcanzar las metas.** Desarrollar un plan de acción claro, identificar los recursos y herramientas necesarios.

Estado de una psique sana

Sólo es libre quien puede permitirse el lujo de no mentir.

La causa principal de la mayoría de los problemas psicológicos es la falta de amor, cuidado y atención:

- en la primera infancia;
- ahora mismo.

No todos los problemas de salud mental se originan en la infancia. Aquí y ahora, una persona también puede crearse un problema si rechaza lo natural en favor de lo antinatural. Las cualidades humanas básicas, como la envidia y la mezquindad, surgen de la falta de amor hacia las personas y contribuyen a la aparición de trastornos mentales, siendo a menudo una condición necesaria para su aparición.

Mentir

En informática, una mentira es información falsa. Los hechos y la información pueden ser falsos. V. Stern define la mentira como una declaración falsa deliberada, que sirve para alcanzar determinados fines engañando a otros. Una mentira puede presentarse en forma de acción o inacción. Por ejemplo, ocultar hechos también puede definirse como engaño.

Se pueden dividir en dos tipos:

- mentir al mundo exterior;
- mintiéndote a ti mismo.

Los dos tipos siguientes:

- mentira consciente;
- mentira inconsciente.

Cuanto más miente una persona, más rápido y más fuerte se convierte en su hábito y más difícil le resulta dejar de mentir. Con el tiempo, la mentira se vuelve tan fuerte que la persona se vuelve dependiente de ella, lo que significa que pierde su libertad. También existe un ciclo de retroalimentación, ya que la falta de libertad a su vez es causa de mentiras. Por eso la mentira es compañera de las adicciones más peligrosas.

El mentiroso piensa que mentir le da poder, pero en realidad sólo construye una prisión de desconfianza a su alrededor. Cada mentira es un ladrillo, y pronto se encuentra encerrado en una fortaleza donde incluso la verdad suena como el eco de una mentira. Él cree que tiene el control de la situación tejiendo una red de engaños, pero olvida que la red también es pegajosa para él. Y cuanto más miente, más difícil le resulta salir, más se enreda en su propia red. Al final, el mentiroso se queda solo con su mentira, un rey en un reino donde no hay súbditos, ni fe, sólo el viento frío de la duda y el amargo sabor de la derrota.

Además, la mentira es la condición principal para la aparición de trastornos mentales; llega con el miedo, en el lugar donde debería haber estado el amor. Por tanto, la condición principal para una psique sana es la HONESTIDAD. El significado de este tema está bien ilustrado en la película "La Gran Estafa" basada en el libro de Eric García. El protagonista de la película, después de haber rechazado lo natural: vivir en el amor, eligió lo antinatural: vivir en una mentira. A pesar de toda su riqueza exterior y su éxito, sufre un trastorno mental y experimenta un gran tormento, al no encontrar un remedio que pueda ayudarlo. Su amigo le ayudó, le hizo un "encendedor" de un millón de dólares y sin querer le recordó su amor por la gente. Como resultado, el personaje principal recuerda el estado natural de una persona y se convierte en una persona mentalmente sana y feliz.

La mentira más dañina y peligrosa para la psique es la mentira inconsciente a uno mismo. Es precisamente este tipo de autoengaño el que puede llevar a distorsiones del pensamiento lógico, lo que a su vez conduce a los trastornos mentales más problemáticos. Esta mentira, penetra en lo más profundo de la conciencia, envenenando la percepción de la realidad y sustituyendo los verdaderos sentimientos por falsos. Una persona sumida en el autoengaño comienza a construir su vida sobre la base inestable de las ilusiones, negando hechos obvios e ignorando el malestar interno.

Él puede convencerse de que es feliz en una relación que hace tiempo que dejó de ser útil, o que un trabajo que sólo le trae decepciones es su vocación. Puede negar sus debilidades y defectos, escondiéndose tras una máscara de perfección o, por el contrario, exagerar su sufrimiento para atraer la atención y evitar responsabilidades.

Las consecuencias de tal autoengaño pueden ser devastadoras. Una percepción distorsionada de la realidad conduce a decisiones equivocadas que, a su vez, agravan los problemas y crean otros nuevos. La persona pierde el contacto con su verdadero yo, se convierte en rehén de sus propias ilusiones y se aleja cada vez más de la oportunidad de encontrar la verdadera felicidad y armonía. En última instancia, mentirse a uno mismo inconscientemente puede conducir a depresión, trastornos de ansiedad y otros problemas de salud mental graves que requieren ayuda profesional.

Un pensamiento lógico altamente desarrollado es el principal signo de una persona inteligente. Una persona inteligente está acostumbrada a ser honesta. La honestidad, a su vez, crea confianza, y la confianza es la base de relaciones sólidas, tanto personales como comerciales. Porque una persona inteligente entiende que el beneficio a corto plazo del engaño es insignificante comparado con los beneficios a largo plazo de una reputación como socio confiable y honesto. Además, la persona inteligente se da cuenta de que el engaño, en última instancia, le engaña a él, distorsionando su percepción de la realidad y privándolo de la oportunidad de aprender de sus errores. Al fin y al cabo, sólo un análisis honesto de la situación permite extraer una lección valiosa y evitar repetir errores en el futuro. Y esto, a su vez, conduce a un desarrollo aún mayor del pensamiento lógico y, como consecuencia, a una sabiduría aún mayor.

La libertad personal interior se encuentra en aquellos que no están atados por el miedo a la exposición, no agobiados por la necesidad de mantener una imagen falsa, no obligados a tejer una red de engaños para sobrevivir o tener éxito. La libertad aquí no es sólo la ausencia de restricciones externas, sino también la pureza interior, que permite decir la verdad, incluso

cuando resulta inconveniente. Es el coraje de ser uno mismo, sin máscaras ni pretensiones, sabiendo que la verdad es el apoyo más fuerte.

Un ejercicio importante y efectivo para la salud mental.

Simplemente intenta recordar tus primeros sentimientos en la vida. Lo primero que recuerdas. Siente esas sensaciones de nuevo, revívelas.

El ejercicio produce un efecto colosal.

Dependencias

Mirando la raíz del eslogan: "Una persona sobria está condenada al éxito",

Se puede aclarar que "sobrio" en este caso es

una persona libre de adicciones.

Quizás la manifestación más poderosa de la falta de libertad es la dependencia. Una persona que no recibió desarrollo espiritual en la infancia, o que no lo recibe ahora, está sujeta a diversas adicciones. Subconscientemente llena los “espacios vacíos” con excesos y se vuelve dependiente de ellos. Las personas dependientes suelen ser personas que se aprovechan de diversas industrias. Por ejemplo, los fabricantes y vendedores de medicamentos psicotrópicos, de juegos de ordenador, de redes sociales, así como los propietarios de establecimientos de juego. Quienes, a su vez, no son reacios a utilizar técnicas psicológicas para crear ciertas manías y adicciones en las personas.

Todas las dependencias son muy similares porque son la misma en esencia. Cuando se produce una adicción, se produce una reducción gradual del número de formas de obtener placer, hasta llegar a una sola. Y este único camino, exigiendo ofrendas cada vez mayores, subyuga poco a poco al hombre, privándolo de la libertad. Con el tiempo, una persona deja de obtener placer de su adicción, aumenta el número de acciones o sustancias consumidas, pero no lo logra. En cambio, experimenta un fuerte displacer en ausencia de esas mismas sustancias, y su uso elimina temporalmente ese displacer. El proceso se transforma de la secuencia: era normal, bebí y se volvió genial, a la secuencia: era malo, bebí y se volvió normal. Así, una persona voluntariamente, sin darse cuenta, se convierte en esclavo, y por su propio dinero y salud, sin recibir nada a cambio.

Adicción a los videojuegos

La pasión por los juegos de computadora puede convertirse en una adicción. Si se observan ciertos síntomas patológicos específicos asociados con esta afición y, como resultado de estos síntomas, una persona experimenta un desajuste social pronunciado, entonces en este caso esta afición se define como un trastorno mental.

La adicción a los juegos de computadora se clasifica en un gran capítulo llamado “Adicciones a las drogas psicotrópicas y otros tipos de adicciones”. A continuación viene la

sección “Trastornos de conducta adictiva”. Entre ellas se incluyen la adicción al juego y la adicción a los juegos de ordenador.

Señales de adicción:

Preocupación constante por los juegos de ordenador. El hombre piensa en jugar todo el día. Analiza diversos aspectos del juego y está constantemente anticipándose al mismo.

Abstinencia, o síntomas de abstinencia, o, simplemente, síntomas de abstinencia. Esto es un retraimiento psicológico o mental. Si una persona no es capaz de jugar a los juegos de ordenador a los que es adicto, experimenta diversas manifestaciones de malestar psicológico, como irritabilidad, ira, a veces ansiedad, desánimo u otros trastornos emocionales.

Tolerancia. La persona es adicta a los juegos de computadora y disfruta de ellos. Pero para obtener el mismo nivel de placer de los juegos de computadora, con el tiempo necesita involucrarse cada vez más en el juego. Paso cada vez más tiempo jugando juegos de computadora.

Intentos fallidos de dejar de jugar. Cada vez que intentan hacer esto, por su obsesión con el juego, porque están ansiosos por volver a tener ese placer, sus intentos casi siempre terminan en fracaso.

Pérdida de interés en otros pasatiempos y actividades. Debido a que una persona está ocupada con el juego, necesita dedicar cada vez más tiempo al juego para recibir el mismo grado de placer del mismo. Pierde el interés en el entretenimiento ordinario y en las cosas que solía hacer en la vida. Debido a esto, tiene varios problemas sociales.

Sigue jugando a pesar de los problemas. Pero a pesar de que surgen estos problemas, él no se aleja de su pasión y continúa haciendo su “cosa favorita”.

Mentiras sobre el grado de adicción a los juegos. El adicto engaña constantemente tanto a sus seres queridos que intentan ayudarlo, como muy a menudo a los médicos, sobre el alcance de su participación en los juegos de computadora. Convencer a todos de que tiene el control total de la situación.

Usar juegos de computadora para combatir el estrés. El siguiente síntoma muy típico es la situación en la que una persona utiliza estos juegos de ordenador para aliviar el estrés de la vida cotidiana.

Problemas sociales. Las relaciones en casa y en el equipo se destruyen. La afición afecta negativamente al trabajo y a los estudios.

Para determinar la adicción, cinco de nueve síntomas deben estar presentes durante un período de doce meses. La adicción al juego y la adicción a las drogas tienen los mismos síntomas, sólo hay que sustituir una palabra.

Adicción a acumular dinero.

La dependencia financiera-acumulativa, una trampa financiera, es una dependencia de aumentar la cantidad de dinero propio. Muchas personas tienen tendencia a acumular, pero la

adicción se desarrolla en determinadas circunstancias. Por ejemplo, puede ocurrir cuando un empresario construye su propio imperio financiero o cuando un funcionario acepta sobornos.

A menudo algunas personas se preguntan: ¿por qué “tal o cual funcionario” necesita tanto dinero? La respuesta a esta pregunta a veces es desconocida incluso para el propio funcionario. Y la respuesta es sencilla: no necesita dinero, necesita el proceso de acumularlo, porque obtiene placer de ello. Al principio, dedicando mucha atención y esfuerzo a esta actividad, con el tiempo la persona se “entrega” por completo a este proceso. Los neurotransmisores, principalmente la dopamina, se liberan en cantidades enormes.

Con el tiempo, una persona deja de recibir placer de las actividades humanas normales y naturales y lo recibe en dosis pequeñas sólo con la comprensión de que la cantidad de ahorros ha aumentado. Además, la cantidad de ahorro en sí no es importante; Todavía no habrá suficiente imaginación para gastar ese dinero. Y aunque sea suficiente, en cualquier caso, el placer ya ha sido recibido en su totalidad, y, además, encima. Lo importante es el proceso de acumulación, es decir, el aumento sistemático de la cantidad. De este modo, el medio para alcanzar el objetivo se convierte en el objetivo mismo. Es sumamente importante superar esta adicción porque no es nada segura.

Adicción al fitness

Un apego malsano a la realización de ejercicios deportivos.

Durante y después de realizar ejercicios deportivos en el gimnasio, una persona siente una oleada de energía y buen humor. Este es el resultado de la acción de las endorfinas. El cuerpo considera el esfuerzo físico en el gimnasio como una lucha por la supervivencia y sintetiza sustancias que provocan una oleada de fuerza y afectan al estado emocional. Algunas personas también abusan de ello: se vuelven “adictas” a las hormonas de la alegría y se agotan en el gimnasio hasta el agotamiento.

Redes sociales

Las estructuras políticas utilizan las redes sociales como herramienta para influir en la opinión pública, gestionar sociedades y formar un sistema de valores. Quizás esta sea la razón por la que los sistemas de diagnóstico no definen directamente la adicción a las redes sociales. Sin embargo, el nuevo sistema de diagnóstico incluye una definición como tipos específicos de adicción, y la adicción a las redes sociales también puede incluirse en esta definición. Los creadores y propietarios de juegos de computadora que operan redes sociales utilizan ciertas técnicas psicológicas para atraer la atención de la gente, lo que contribuye al desarrollo de la adicción a los juegos o redes sociales. Para determinar si una persona es adicta a las redes sociales, deben estar presentes los mismos cinco síntomas de la lista para todos los tipos de adicciones.

La primera prevención de las adicciones es la presencia de creencias conscientes, principios y *autodisciplina*.

La autodisciplina es la capacidad de una persona para ejecutar sus propias órdenes. En ausencia de autodisciplina, una persona se vuelve dependiente de los deseos o de la falta de ellos. Además, la naturaleza del origen de estos deseos es muy vaga. Pueden ser impuestas por la sociedad, sugeridas por una publicidad pasajera, dictadas por un estado de ánimo momentáneo o incluso ser ecos de traumas infantiles largamente olvidados. Sin autodisciplina, una persona es como un barco sin timón, a la deriva sin remedio en las olas del caos, sujeto a todos los vientos y corrientes. Podrá soñar con costas lejanas, pero nunca las alcanzará porque no es capaz de dirigir sus esfuerzos en la dirección correcta. La autodisciplina es la brújula y el volante que te permite trazar un rumbo y avanzar con confianza hacia tu objetivo previsto, a pesar de las tormentas y los obstáculos. Es la capacidad de decirte a ti mismo “no” cuando quieres ceder a la tentación, y “sí” cuando necesitas hacer algo difícil pero importante.

La autodisciplina no consiste en reprimirse, sino en tomar una decisión consciente. No se trata de vivir en una jaula estricta de reglas, sino de la libertad que viene de tener control sobre tus acciones. Es una oportunidad para elegir lo que es verdaderamente importante, en lugar de dejarse llevar por la corriente de impulsos fugaces. Desarrollar la autodisciplina requiere tiempo y esfuerzo, es un trabajo constante sobre uno mismo. Puedes empezar poco a poco: con ejercicios matinales, rechazando una taza de café extra, haciendo una tarea pequeña pero importante que has ido posponiendo constantemente. Cada pequeño paso fortalece la voluntad y te acerca a la meta deseada. Es importante recordar que las averías son inevitables, pero no deben convertirse en motivo de desesperación. Esta es sólo una oportunidad para analizar las razones del fracaso y ajustar su enfoque.

La autodisciplina no es un sprint, sino un maratón que requiere paciencia, persistencia y confianza en uno mismo. Y la recompensa por este trabajo no será sólo el logro de los objetivos establecidos, sino también la adquisición de armonía interior y confianza en uno mismo. Al fin y al cabo, una persona que es capaz de gestionarse a sí misma también es capaz de gestionar su vida.

El amor gana

Todo lo que nos rodea es energía. La materia también es energía, una forma de existencia de la energía. La energía más fuerte, más objetivamente existente y más poderosa es el Amor.

En una persona se manifiesta, por ejemplo, como:

- Amar. Amor al prójimo, amor a sí mismo, amor a la patria.
- Perdón. La capacidad de perdonar sinceramente desde el corazón también es una manifestación del Amor.
- Gratitud. El sentimiento de gratitud es también una manifestación de ese mismo poder llamado Amor.

El amor a uno mismo se demuestra a través del amor a las personas.

El amor propio se entiende más a menudo como un amor propio malsano. El verdadero amor propio es el amor a uno mismo como unidad de la humanidad.

Aquí es importante identificar, definir claramente y aceptar tu Ser. De lo contrario, una persona amará su reflejo, una imagen inventada, algo más, pero no a sí misma.

comprobar el amor propio : si una persona no ama a los demás, significa que no se ama a sí misma plenamente.

Amarte a ti mismo no significa elevarte por encima de los demás. Todo lo contrario, el que se ama a sí mismo no se exaltará por encima de los demás, y el que se exalta a sí mismo no se amará a sí mismo. Si una persona no ha aceptado algunas de sus propiedades mentales, características o rasgos de personalidad, entonces todo esto está “oculto” en su subconsciente. Aunque no hubo manifestación externa, estos rasgos aún permanecieron en él. Y los encontrará constantemente, pero no en sí mismo, sino en otras personas. Todos somos espejos los unos de los otros. Una persona encuentra en otra persona lo que rechazó en sí misma. Una persona que no se ama a sí misma, que no encuentra lo suyo en los demás, se sentirá muy irritada y enojada. No es difícil identificar a una persona así. Si alguien está inmerecidamente enojado contigo, lo más probable es que esa persona que no se ama haya visto lo suyo en ti. Pues bien, el que no se ama a sí mismo no es capaz de amar a otras personas.

Es natural que una persona acepte y dé amor; Alguien que recibió la cantidad necesaria de amor de los demás en la infancia tiene esta capacidad en su máxima extensión. Lo que contribuye a la capacidad de respetar las opiniones de los demás, realizar un diálogo constructivo, lograr el entendimiento mutuo e interactuar con éxito.

Una persona que no recibió pleno amor en la infancia corre el riesgo de padecer toda una serie de problemas psicológicos, incluidos trastornos mentales. Pero no todos los trastornos de la personalidad se originan en la infancia. Aquí y ahora, una persona también puede crearse un problema si rechaza lo natural en favor de lo antinatural.

También existe una fuerza destructiva y maligna, llamémosla “Miedo”. Éste no es el miedo natural que una persona necesita para sobrevivir en situaciones de emergencia, sino una herramienta de la parte instintiva de la mente. Es una especie de energía negativa que afecta a la mente instintiva y a través de ella a sus instrumentos. Esta energía podría llamarse “Mentiras”. La capacidad de reconocer y decir mentiras también es una herramienta de la mente instintiva. Una herramienta cuyo uso indebido es perjudicial. Es perjudicial, en primer lugar, para la psique.

El miedo se manifiesta de diferentes maneras en una persona.

- Agresión o miedo, que son esencialmente la misma cosa. El miedo es el temor a algo: ansiedad, fobias, cobardía, etc. La agresión es la emoción de ira dirigida hacia alguien.
- La falsedad es el miedo a presentar a las personas entre sí o a conocer tu verdadero yo.
- La envidia es el mismo miedo, el miedo a encontrarse en una situación más desventajosa que otro, etc.

Todo el secreto es que el amor es más fuerte que el miedo. Si el Amor circula en una persona, tarde o temprano destruirá y neutralizará el Miedo. Y viceversa, si no hay Amor, entonces el Miedo tarde o temprano se instalará en él.

Una persona sólo tiene que hacer una elección: amor o miedo. El amor es una energía natural para una persona. El miedo conduce a trastornos mentales.

La energía del amor que llena a una persona barre el miedo de todos los rincones más secretos del subconsciente, que la persona ni siquiera sospecha.

Habiendo elegido el amor, primero debes deshacerte de las mentiras; Sólo se puede amar desde el corazón y con sinceridad. Luego necesitas evocar y desarrollar en ti mismo sentimientos de amor, perdón y gratitud.

El amor, el perdón y la gratitud son tres energías poderosas que superan todo lo que obstaculiza el desarrollo espiritual de la persona y la oprime. El amor es fuente de alegría y felicidad, el perdón hace fuerte a la persona, la gratitud le da abundancia. Perdono, agradezco, amo: es mejor decir estas tres palabras cada día, preferiblemente en un diálogo situacional, o simplemente decirlas en un monólogo.

Ejercicio “Diario de Gratitud”.

Justo antes de irte a dormir, recuerda tres momentos del día en que te sentiste agradecido con alguien. O podrían estar agradecidos. Disfruta de esta sensación.

Amor de hombres y mujeres

El amor es una de las fuerzas más misteriosas y a menudo incomprendidas que acompaña a la humanidad a lo largo de su camino. Sobre él se han escrito innumerables poemas, ha sido estudiado por destacados filósofos, fue y sigue siendo uno de los misterios más apasionantes de la naturaleza humana. Es un sentimiento que puede cambiar radicalmente la vida de una persona, elevarla a la cima de la felicidad o hundirla en el abismo del sufrimiento. Mucha gente cree que el amor nace de la atracción física, la cercanía espiritual, el encanto o incluso la predestinación. Parece algo místico, casi una fuerza mágica a la que es imposible resistirse.

La palabra “amor” se refiere con mayor frecuencia al sentimiento entre un hombre y una mujer en la primera etapa de sus actividades conjuntas. Sería más correcto llamarlo un estado de estar enamorado. Esta condición aparece bajo ciertas circunstancias y dura desde 7 meses a 1,5 años. En casos raros, hasta 3 años. Este período es suficiente para que un hombre decida unir su vida con una mujer y formar una familia. Este estado proporciona un gran placer, ya que va acompañado de la liberación de neurotransmisores. Sin embargo, con el tiempo, la “tormenta de neurotransmisores” pasa y con ella el sentimiento de estar enamorado.

Entonces el amor comienza a aparecer. Y aquí casi todo depende de la capacidad de experimentar emociones profundas. Las mujeres son naturalmente más comprometidas, tienen sentimientos más profundos y, por lo tanto, sentirán el amor más rápido que los hombres. El amor no aparece inmediatamente, sino gradualmente, quizás a lo largo de los años. Algunas personas, especialmente los hombres, sólo comienzan a experimentar sentimientos de amor a

medida que envejecen y sus hormonas dejan de funcionar. Estos sentimientos de amor son un sentimiento muy fuerte y son una energía muy fuerte.

Sin embargo, hay personas que experimentan el amor inmediatamente. Algunas mujeres son capaces de amar sin pasar por las etapas de enamoramiento, de adaptación, de habituación y de surgimiento de un sentimiento de gratitud. Además, el amor puede aparecer de repente, después de un encuentro fugaz, y, por regla general, para siempre. Si estas personas logran estar juntas, entonces es un golpe de suerte increíble. De no ser así, esa mujer deberá aceptar que no necesariamente estará con su amante. Y esto no cambia nada fundamentalmente. Ella estará en espíritu con su elegido y eso le bastará. Como este amor no tiene ninguna mezcla de atracción sexual, una mujer lo amará a cualquier distancia de ella. Él irá a otra ciudad y se casará, ella lo amará. Si ella aprende algo acerca de su éxito, se alegrará por él.

Es un amor puro e incondicional sin ningún intento de posesión. Este amor no le causa ninguna ansiedad ni incomodidad. Al contrario, este amor la calienta. Una mujer así no tiene absolutamente ningún problema de salud mental y tiene una muy buena formación psicológica. Por lo tanto, estas mujeres son esposas de primera clase, de las que no tiene sentido sentir celos.

Por regla general, todo ocurre al revés: el enamoramiento termina, pero el amor no aparece. La pasión pasa, la gente piensa que el amor ya pasó y la mayoría se divorcia. Las mujeres tienen mayor probabilidad de ser defensoras de la pasión romántica. Las mujeres también son más capaces de cometer actos imprudentes. Y por eso, por regla general, son ellos los iniciadores de los divorcios en tales casos.

Muchos hombres divorciados están familiarizados con las palabras “Te amo, pero no como hombre, sino como hermano” o “No me siento una mujer contigo”. Detrás de estas palabras se esconde la incapacidad de la mujer para amar verdaderamente y un anhelo malsano de “subidones de dopamina”. Los hombres son menos propensos a la “pasión estúpida” y están más inclinados a la disciplina. Hasta que aparezca el amor, los hombres utilizan otras “herramientas” para mantener las relaciones en “buena forma”. Incluso, por ejemplo, algo como la amistad.

Relaciones saludables y amor en psicología

Aunque la percepción superficial del amor a menudo se limita a nociones románticas e imágenes idealizadas, un enfoque científico revela el complejo sistema de mecanismos psicológicos que subyacen a este sentimiento. El amor resulta no ser sólo un impulso emocional, sino un conjunto complejo de procesos psicológicos, biológicos y sociales que dan forma a nuestras percepciones y comportamiento. Según eminentes psicólogos, el amor es algo mucho más que una emoción o un deseo de cercanía. En psicología, el amor está inextricablemente ligado a cómo nos percibimos a nosotros mismos. Hablamos del fenómeno de la proyección, un mecanismo inconsciente a través del cual vemos aquellos aspectos de nuestra propia personalidad que no podemos o no queremos reconocer en nosotros mismos.

Cuando una persona experimenta un vacío interior, instintivamente se esfuerza por llenarlo con la presencia de otro. Aquellos que no han aprendido a amarse verdaderamente a

menudo transfieren su deseo de amor a otros, con la esperanza de que el amor de alguien más pueda curar sus propias heridas emocionales. Esto crea la ilusión de amor basado en la necesidad. Este patrón de comportamiento puede conducir a la formación de relaciones poco saludables, donde uno de los miembros de la pareja se vuelve emocionalmente dependiente y la relación en sí misma se convierte en un intento de llenar el vacío interno con medios externos. Este camino rara vez conduce a una satisfacción genuina y a menudo termina en decepción y dolor para ambos socios.

Un sentimiento verdaderamente profundo nace no de una carencia o necesidad, sino de la plenitud interior y del reconocimiento de uno mismo en otra persona. No es dependencia, sino reconocimiento mutuo, no el deseo de poseer, sino la capacidad de crear una conexión genuina. Este tipo de amor se caracteriza por la capacidad de ver y aceptar a una pareja como un todo, con todas sus fortalezas y debilidades, sin intentar cambiarla para que se ajuste a tus ideas sobre el ideal. En el corazón de ese amor está el respeto por la individualidad de la persona y el reconocimiento de su derecho a ser él mismo. El amor construido sobre la necesidad es débil. Tan pronto como la necesidad desaparece, el sentimiento mismo desaparece. Pero el amor basado en el conocimiento genuino del otro es como un fundamento. Ella permanece inalterada incluso en los momentos más difíciles.

Este tipo de amor no requiere confirmación constante; Existe como un estado en el que dos personas pueden estar completamente abiertas una a la otra sin miedo a la vulnerabilidad, porque su conexión se basa en la confianza y el respeto mutuos. En un amor así no hay lugar para la manipulación ni para los intentos de control. Existe como una expresión libre de sentimientos genuinos y apoyo mutuo.

El camino hacia ese amor comienza con la comprensión de uno mismo. En lugar de buscar desesperadamente el amor afuera, es importante aprender a ser suficiente para uno mismo. El amor verdadero no requiere persecución, surge naturalmente cuando logramos la integridad interior. Es un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal que requiere el coraje de enfrentar los propios miedos e inseguridades. Acepta tus imperfecciones y aprende a amarte tal como eres. Al alcanzar este estado de armonía interior, la persona se vuelve capaz de construir relaciones plenas y armoniosas.

La sociedad moderna a menudo nos ofrece ideas distorsionadas sobre el amor, romantizando la dependencia e idealizando el sufrimiento. Sin embargo, el amor verdadero es un sentimiento tranquilo y profundo basado en el respeto mutuo, la confianza y la aceptación. Ella no exige sacrificios ni te obliga a renunciar a ti mismo. Al contrario, crea espacio para que ambos crezcan y se desarrollen. Comprender estos principios puede hacer una gran diferencia en cómo abordamos las relaciones. En lugar de buscar la salvación en otras personas, podemos aprender a crear relaciones saludables y satisfactorias basadas en el respeto mutuo y la intimidad genuina. Este enfoque requiere más conciencia, pero el resultado es una relación que verdaderamente enriquece la vida de ambos socios y crea espacio para una genuina felicidad y realización.

¿Qué espera un hombre de una mujer?

1. Lealtad. Además, la lealtad no está sólo en las acciones, sino también en los pensamientos. Si una mujer sonreía misteriosamente a otro hombre y lo evaluaba como pareja sexual, entonces ya no había fidelidad. Y esto fue un golpe para la energía de su hombre, incluso si no fue un participante directo en los acontecimientos.

2. Respeto. Esto significa apoyo en todos los buenos esfuerzos. Gracias al respeto femenino, un hombre puede y debe sentirse fuerte, inteligente y necesario. El respeto debe ser sincero y demostrarse tanto externa como internamente. El respeto externo se demuestra en palabras y acciones. El respeto interno, mental, está contenido en los pensamientos.

3. Afecto femenino. Al iniciar toques espontáneos, una mujer activa un flujo de energía positiva destinado a mejorar el clima en la familia. La manifestación del amor de una mujer debe ser: - proactiva; - espontáneamente; - improvisado; - Absolutamente sinceramente. En otras palabras, no se pueden restringir los impulsos que vienen del corazón, especialmente si son manifestaciones del amor femenino. Más bien, por el contrario, es necesario provocarlos.

Estar en armonía contigo mismo

Estar en armonía contigo mismo, ser tú mismo en armonía, significa reconocerte tal como eres. Además, con todas sus cualidades y sentimientos, conscientes e inconscientes. Es decir, con aquellos que pasaron a las “sombras”. En cuanto a los rasgos de personalidad consciente, todo está más o menos claro. Todos ellos necesitan ser aceptados y respetados por igual. Lo que ayuda aquí es darse cuenta de que todas las características personales de una persona son quién es ella, y que necesitas respetarte a ti mismo porque alguna vez decidiste hacerlo.

Otra cosa es lo que ocurre con las cualidades personales inconscientes de una persona, que han pasado al subconsciente. Podrás identificarlos con la ayuda de quienes te rodean. Lo que más nos irrita de una persona es, por regla general, su propia calidad, que ha pasado a las “sombras” por ser inaceptable. Es necesario identificarlo y aceptarlo de la misma manera. Aceptar las cualidades que no te gustan junto con las que te gustan no significa que no necesites trabajar en ellas. Todo lo contrario, ya es hora.

Por lo general, una persona, después de haber identificado conscientemente las cualidades personales que mejor corresponden a sus creencias conscientes, las lleva al primer plano, y aquellas que no corresponden, inconsciente o semiconscientemente las esconde en las “sombras”. Aunque estas cualidades pasan al inconsciente, siguen existiendo. Y como no se aceptan, provocan conflictos internos inconscientes que conducen a problemas psicológicos. Por lo tanto, es muy importante sacar a relucir todas esas cualidades y aceptarlas. Al mismo tiempo, su aceptación no obliga en absoluto a no trabajar con ellos. Todo lo contrario, ya es hora de trabajar en ello.

También es necesario trabajar la correspondencia entre las creencias inconscientes profundas y las creencias internas personales conscientes. Deberían sonar al unísono. Cualquier contradicción entre creencias conscientes y creencias inconscientes profundas puede conducir a un conflicto psicológico interno.

Todos llegamos a conocernos a nosotros mismos, al mundo y a nosotros mismos en el mundo a través de las personas que nos rodean. Cada persona es un “espejo” para cualquier otra persona. Unos más, otros menos. Lo principal es que sepas cómo utilizar dicho espejo. La respuesta debe ser adecuada. Una reacción adecuada es la reacción de una persona psicológicamente sana. Por ejemplo, una persona vio en el espejo que tenía el cabello despeinado. Una reacción adecuada es que una persona tome un peine y se peine el cabello. Reacción inadecuada : la persona muestra agresión dirigida al espejo, justo cuando ya es hora de peinarse. Por lo tanto, las personas que “reflexionan” intensamente a menudo caen bajo la agresión de personas con una psique débil y “no regulada”. Y, desgraciadamente, no pueden escapar de ello, incluso aunque se conviertan en psiquiatras experimentados.

Sensibilidad emocional

La sensibilidad emocional es la profundidad de las emociones de una persona, que varía de persona a persona. La información que llega a una persona desde el exterior le provoca sentimientos de distinta intensidad. Si un sentimiento toca los componentes espirituales de una persona, es un sentimiento profundo, pero si no, entonces es un sentimiento superficial. Si el sentimiento es profundo y fuerte, la persona es emocionalmente sensible.

Las personas con baja sensibilidad emocional son menos capaces de sentir emociones profundas. Una manifestación externa tormentosa de emociones no indica la profundidad de los sentimientos; Es una “tormenta en un vaso de agua”: mucho por fuera, pero en esencia nada. Estas personas a menudo carecen de riqueza emocional; Sienten la necesidad de experimentar emociones fuertes. Esto influye en su comportamiento. Por ejemplo, pueden involucrarse en deportes peligrosos, recurrir a entretenimientos peligrosos e incluso delictivos. También disfrutan viendo noticias de televisión y programas con contenido policial. Están impulsados por la necesidad de emociones fuertes.

Las personas con alta sensibilidad emocional experimentan emociones profundas. Tienen un sentido agudo del contenido espiritual de otras personas. Tienen una energía fuerte. Estas personas no pueden soportar las noticias en la televisión o hablar de situaciones en las que la gente está sufriendo, porque esa información les hace sentir angustiados . La angustia constante o frecuente puede conducir a la depresión. No necesitan entretenimiento peligroso, conflictos con otros u otras situaciones de acción . Su esfera emocional es rica debido a la profundidad de las emociones. A estos dos tipos de personas no siempre les gusta comunicarse; Lo que para unos es tortura para otros es entretenimiento.

Autoestima

*Lo que piensas de ti mismo es mucho más importante
que lo que los demás piensen de ti.*

(antigua Roma)

Autoestima

Uno de los factores más importantes en la formación del autorrespeto es la autoestima. La autoestima es la forma en que una persona evalúa sus habilidades y logros. Y también es lo mucho que se valora a sí mismo. Su opinión subjetiva sobre su VALOR en la sociedad.

La autoestima incluye la capacidad de evaluar las propias fortalezas y capacidades y de ser crítico con uno mismo. Permite a una persona medir sus fortalezas frente a las tareas y demandas del entorno y, de acuerdo con esto, establecer de forma independiente ciertas metas y objetivos para sí misma. Así, la autoestima constituye la base del nivel de aspiraciones, es decir, el nivel de aquellas tareas que una persona se considera capaz de realizar. Al estar presente en cada acto de conducta, la autoestima es un componente importante en el manejo de esa conducta. Todo esto hace que la autoestima sea un factor importante en la formación de la personalidad.

La autoestima puede ser sobreestimada, normal o subestimada. La autoestima verdaderamente inflada es algo poco común. La autoestima inflada a menudo se entiende como una autoestima falsa y compensatoria. En otras palabras, la autoestima puede ser adecuada e inadecuada. Dependiendo de la naturaleza de la autoestima, una persona desarrolla una actitud adecuada hacia sí misma o una inadecuada e incorrecta. En el último caso, la persona se enfrenta constantemente al fracaso, a menudo entra en conflicto con los demás y se ve alterado el desarrollo armonioso de su personalidad. La naturaleza de la autoestima determina la formación de ciertos rasgos de personalidad (por ejemplo, una autoestima adecuada contribuye a la formación de la confianza en uno mismo, la autocrítica, la persistencia, la exigencia; una autoestima inadecuada contribuye a la formación de la inseguridad o la confianza excesiva en uno mismo, la falta de criticidad).

La autoestima puede ser general y específica. La autoevaluación privada es la evaluación que una persona hace de sí misma en determinadas áreas de actividad. Por ejemplo, una persona que se siente segura de su carrera y de su negocio puede sentirse completamente perdida cuando se comunica con el sexo opuesto.

Baja autoestima

Muy a menudo esto es el resultado de una educación autoritaria y sobreprotectora. Este tipo de educación conduce a la aparición de dudas sobre uno mismo y a la falta de confianza en las propias capacidades y a una baja autoestima. Las personas con baja autoestima suelen ser retraídas y poco sociables. Pueden evitar desafíos y oportunidades que podrían ayudarlos a alcanzar su potencial y lograr el éxito. Por regla general, estas personas tienden a restar importancia a su papel en la sociedad. Tienen miedo de asumir responsabilidades, evitan nuevos comienzos y prefieren permanecer en las sombras, incluso si tienen los conocimientos y las habilidades necesarias. El miedo al fracaso les hace dudar de cada decisión que toman.

En las relaciones con otras personas, pueden mostrar una excesiva acomodaticia o, por el contrario, agresividad, como reacción defensiva a la vulnerabilidad interna. Les resulta difícil aceptar cumplidos y elogios, pues no creen en su sinceridad, creyendo que están siendo sobreestimados o manipulados. A largo plazo, la baja autoestima puede provocar depresión, trastornos de ansiedad y problemas en la vida personal y profesional.

Es importante entender que la baja autoestima no es una característica fija. Con apoyo, autorreflexión y superación personal, puedes aprender a valorar tus fortalezas y aceptar tus debilidades. El camino hacia una mayor autoestima requiere tiempo y esfuerzo, pero es posible. Cada paso hacia la aceptación de ti mismo y de tus capacidades puede ser el comienzo de una nueva vida más segura. El primer paso para corregirlo es comprender y reconocer el problema.

Autoestima inflada

Una persona con alta autoestima tiende a idealizarse y exagerar su importancia para los demás. Estas personas se caracterizan por un comportamiento dominante. Una autoestima demasiado elevada no siempre ayuda a alcanzar el éxito y a menudo interfiere en la interacción social. En general, una alta autoestima proporciona a la persona confianza en sí misma, lo que fomenta la actividad, la aspiración y la perseverancia. Sin embargo, esta confianza, alimentada por ilusiones de propia superioridad, puede conducir a decisiones inadecuadas y cálculos erróneos.

Una persona con alta autoestima a menudo ignora los consejos y las críticas, considerándolos una manifestación de envidia o incompreensión. Puede asumir tareas que estén más allá de sus capacidades y, cuando se enfrenta al fracaso, culpar a las circunstancias o a otras personas, pero no a sí mismo. En las relaciones con los demás, esto se manifiesta en arrogancia, intolerancia hacia las opiniones de los demás y un deseo de control constante. En última instancia, una posición de este tipo puede conducir al aislamiento y al conflicto, socavando incluso los avances logrados gracias a la confianza inicial. Por lo tanto, es importante no sólo reconocer el problema de la autoestima sobreinflada, sino también aprender a evaluar críticamente sus habilidades y capacidades, escuchar las opiniones de los demás y estar listo para la superación personal.

Autoestima normal o alta

Las personas con una autoestima normal evalúan de forma realista sus fortalezas y capacidades en relación con la tarea que planean emprender. Se fijaron metas realistas. Una autoestima adecuada indica la salud mental de una persona. Es un proceso interconectado donde uno alimenta al otro. Una psique fuerte y sana te permite verte a ti mismo objetivamente, reconocer tus fortalezas y debilidades, sin embellecer ni menospreciar tus méritos. A su vez, una percepción realista de uno mismo promueve un mayor crecimiento y desarrollo personal, fortaleciendo la confianza en uno mismo y reduciendo la dependencia de evaluaciones externas.

Uno de los aspectos clave para desarrollar una autoestima adecuada es el desarrollo de la autoconciencia. Esto implica ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, y comprender cómo influyen en nuestras acciones y decisiones. La autoconciencia nos permite evaluar de forma más objetiva nuestras fortalezas y debilidades y comprender qué áreas requieren desarrollo.

Causas de la baja autoestima

Las causas de la baja autoestima pueden ser diferentes, por ejemplo,

- dudas sobre las cualidades personales debido a exigencias excesivas sobre uno mismo;
- miedo a no estar a la altura de las expectativas de alguien;
- la presencia de creencias negativas profundamente arraigadas.

Las exigencias excesivas hacia uno mismo suelen conducir a una baja autoestima. Tienes que aprender a valorar tus logros, incluso los más pequeños, y no devaluarlos porque “podrías haberlo hecho mejor”. Esto no significa que debamos dejar de esforzarnos por desarrollarnos. Por el contrario, es necesario seguir aprendiendo, creciendo y mejorando. Pero no lo hagan por miedo a no cumplir con ciertos estándares exagerados, sino por un deseo sincero de ser mejores ustedes mismos.

El miedo a no estar a la altura de las expectativas de alguien reduce la autoestima y conduce al autosabotaje. Una persona que está convencida de su incapacidad para estar a la altura evita riesgos y nuevas oportunidades, privándose de la posibilidad de triunfar y confirmando sus creencias negativas. El miedo a la crítica te frena, provocando que permanezcas en silencio incluso cuando tienes algo que decir y que te escondas en las sombras en lugar de brillar. Este miedo, como la hiedra venenosa, se envuelve alrededor de la mente, privándola de la libertad y de la alegría de la autoexpresión. Susurra sobre imperfección, incompetencia y fracaso inevitable, ahogando la voz del potencial interior y de la confianza en uno mismo. Y cuanto más tiempo sucumbe una persona a este susurro, más profundamente se hunde en el abismo de la incertidumbre y la autoflagelación.

Las creencias profundas se forman desde una edad muy temprana a través de los juicios de los demás y de las propias conclusiones apresuradas. Estas valoraciones, como gotas de lluvia, van desgastando poco a poco la piedra de nuestra autopercepción. "Eres inteligente", "eres torpe", "eres querido", "eres una carga": frases simples dichas al pasar se instalan en el subconsciente y se transforman en verdades inquebrantables. E incluso cuando la lógica y la experiencia contradicen estas creencias tempranas, continúan influyendo en nuestras decisiones, sentimientos y comportamiento, como hilos invisibles que tiran de las cortinas de nuestra vida. Forman un filtro a través del cual percibimos el mundo, coloreándolo con matices de miedo, incertidumbre o, por el contrario, de fe ilimitada en nosotros mismos. Y a veces, para liberarse de su poder, se requiere un largo y minucioso proceso de autoanálisis y reevaluación, similar a las excavaciones arqueológicas en lo más profundo de la propia alma.

¿Por qué es perjudicial la baja autoestima?

Es perjudicial, para empezar, porque una persona puede incluso no aceptar una tarea que podría completar con éxito. La baja autoestima puede ser causa de autohumillación, que puede ir acompañada de trastornos afectivos.

Las personas con baja autoestima tienden a lograr resultados bajos. No sienten respeto por parte de quienes les rodean, lo que tampoco aumenta la autoestima. Una persona con baja autoestima tiene tendencia a la autodepresión, lo que conduce al declive personal.

La autodesprecio es un hábito dañino de una persona de encontrar defectos en sí misma, centrar una atención excesiva en ellos y concederles una importancia excesiva. Es como

usar gafas que distorsionan la realidad, haciendo que todo lo bueno se vea borroso y confuso, y todo lo malo se vea brillante y enorme.

Una persona propensa a la autodesprecio se convierte en su propio crítico más severo, comparándose constantemente con los demás y encontrando razones para estar insatisfecho. Es como si estuviera construyendo una prisión con sus propios pensamientos, donde cada ladrillo es otra acusación de fracaso. Esta prisión es asfixiante, priva de confianza y envenena la alegría de vivir, convirtiendo incluso los pequeños fracasos en catástrofes de proporciones universales. La autodesprecio no es modestia, sino un veneno que erosiona lentamente la autoestima y te impide desarrollar tu potencial. ¿Para qué esforzarte por más si aún así no alcanzarás el ideal? Esta voz interior, llena de reproches y dudas, se convierte en el principal obstáculo en el camino hacia el éxito y la felicidad. Susurra incompetencia, falta de atractivo, inutilidad, lo que hace que la persona rechace oportunidades, evite la comunicación y se esconda en las sombras.

Las consecuencias de la autodesprecio pueden ser devastadoras. Provoca depresión, ansiedad, aislamiento social e incluso enfermedades físicas, ya que el estrés constante y los pensamientos negativos debilitan el sistema inmunológico. Una persona que se deja consumir por la autocrítica pierde la capacidad de ver sus fortalezas, devalúa sus logros y no se permite disfrutar de la vida. Se convierte en rehén de sus propias creencias negativas, que, como un círculo vicioso, sólo se intensifican con cada nueva manifestación de autodegradación.

Pero, como cualquier mal hábito, la autodesprecio se puede superar. El primer paso es reconocer el problema. Es importante aprender a reconocer cuándo nuestro crítico interno toma el control y detener el flujo de pensamientos negativos. Entonces necesitas empezar a trabajar en aumentar tu autoestima, centrándote en tus fortalezas y éxitos, incluso los más pequeños. Es importante aprender a aceptarte tal como eres, con todos tus defectos e imperfecciones. Es útil rodearse de personas que te apoyen, que crean en ti y te ayuden a ver tus fortalezas. Y, por supuesto, no debes tener miedo de buscar ayuda de especialistas: psicólogos y psicoterapeutas, que te ayudarán a comprender las causas de la autohumillación y a desarrollar estrategias efectivas para superarla. Liberarse del autodesprecio es el camino hacia la libertad, hacia la capacidad de vivir una vida plena y feliz, libre de las cadenas de los pensamientos negativos y la autocrítica. Este es el camino hacia la autoaceptación y el desbloqueo de tu verdadero potencial.

La autoopresión es la tendencia de una persona a culparse a sí misma por los fracasos percibidos y las inconsistencias con un modelo impuesto. Es un crítico interno silencioso pero implacable que susurra sobre las deficiencias, exagera los errores y devalúa los logros. Se alimenta de comparaciones con otros, de imágenes idealizadas de las redes sociales o de expectativas poco realistas que la sociedad pone sobre nosotros.

La autodesprecio no es sólo una tristeza o autocrítica temporal, es un patrón de pensamiento persistente que envenena la autoestima y socava la confianza en uno mismo. Puede manifestarse en forma de sentimientos constantes de culpa, vergüenza, ansiedad e incluso depresión. Una persona sujeta a la autoopresión a menudo sabotea sus propios éxitos por temor a no estar a la altura de las exigencias infladas que se impone a sí misma. Puede evitar nuevas oportunidades por miedo al fracaso y esforzarse constantemente por alcanzar la perfección, que cree inalcanzable. En última instancia, la autoopresión conduce a sentimientos

de impotencia, alienación de uno mismo y del mundo que lo rodea y privación de la alegría de vivir.

Para liberarse de las garras de la autoopresión, usted debe tomar conciencia de su presencia y comenzar a resistir activamente sus voces destructivas. El primer paso es reconocer el problema. Es importante entender que estos pensamientos negativos no son un reflejo de la realidad, sino sólo una percepción distorsionada de ti mismo y de tus capacidades. Entonces deberás aprender a reconocer los momentos en que se activa el crítico interno y analizar sus argumentos. A menudo resultan estar basadas en creencias irracionales y no tienen ninguna base real.

El siguiente paso es reemplazar los pensamientos negativos por otros más positivos y realistas. En lugar de centrarte en tus fracasos, debes prestar atención a tus fortalezas y logros, incluso los más pequeños. Es importante aprender a perdonarse los errores y verlos como una experiencia valiosa, no como evidencia del propio fracaso. Puede ser útil llevar un diario de gratitud, anotando cada día cosas por las que puedes estar agradecido contigo mismo y con el mundo.

También es importante rodearte de personas que te apoyen, que crean en ti y te ayuden a ver tus fortalezas. Evita las relaciones tóxicas donde te critican y devalúan constantemente. Comuníquese con amigos, familiares o un terapeuta para obtener apoyo y asesoramiento.

Es igualmente importante cuidar tu bienestar físico y emocional. El ejercicio regular, una alimentación saludable y un sueño adecuado pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y aumentar su autoestima. Practique técnicas de relajación como la meditación o el yoga para reducir el estrés y la ansiedad.

Recuerde que superar la autoopresión es un proceso a largo plazo que requiere paciencia y persistencia. No tengas miedo de buscar ayuda de especialistas si sientes que no puedes afrontar la situación por ti mismo. Es importante recordar que eres digno de amor, respeto y felicidad, y que eres capaz de superar cualquier dificultad que se te presente. Liberarse de la autoopresión es el camino hacia una vida más plena y feliz, llena de confianza en uno mismo y alegría en cada día. Este es el camino para aceptarte como eres, con todas tus fortalezas y debilidades. Y definitivamente vale la pena.

Aumenta tu autoestima

Es importante entender que la autoestima no es un fenómeno estático, sino un proceso dinámico que se forma bajo la influencia de muchos factores, incluidas las experiencias de vida, el entorno social y las creencias personales. Por tanto, trabajar la autoestima es un proceso continuo de superación personal.

Lo primero que debes hacer es abandonar por completo actividades como la autohumillación, la autoopresión y la autocompasión.

En una hoja de papel, haz dos columnas. En la columna de la izquierda escribe tus logros, en la columna de la derecha escribe tus fracasos. Lee lo que tienes. Piensa en qué otros objetivos te gustaría alcanzar. Evaluar lo que se ha logrado. Luego piensa en qué tan objetivos son tus

errores. ¿Qué puedes hacer para solucionarlos, devaluarlos y darte una buena calificación? Para que tengas autoestima es importante que te evalúes a ti mismo, y no esperes evaluaciones de los demás.

Aumentar la autoestima de una persona depende de muchos factores, entre los que los más importantes son la presencia de experiencias exitosas, los elogios y el apoyo de los demás, así como las características temporales de la propia autoestima. Así, la autoestima puede ser estable y conservar todas sus características independientemente de la situación y los estímulos externos, o inestable, es decir, cambiante en función de las influencias externas y del estado interno del individuo. La autoestima de una persona está estrechamente relacionada con su nivel de aspiraciones (también influyen en la formación de la autoestima), que puede tener diferentes niveles: bajo, medio y alto.

Una persona con una autoestima normal no depende de las opiniones de otras personas. "Si mides tu éxito por los elogios y las críticas de los demás, tu ansiedad será interminable" (*antigua sabiduría china*). Es extremadamente malo para tu autoestima compararte con alguien. Es aún peor si se convierte en un hábito. "La única persona con la que deberías compararte es tu yo del pasado. Y la única persona con la que debes ser mejor es tú mismo ahora" (*Sigmund Freud*).

Para fortalecer y aumentar el sentimiento de tu VALOR, te ayudará mucho sentirte necesitado por la gente. Este sentimiento se desarrolla a través de acciones dirigidas al beneficio de las personas. Defiende tu honor y dignidad. No dejes que otros te desvaloricen a ti, a tus logros y a tus acciones. Evita a las personas que te devalúen. Rodéate de personas que crean en ti. Concéntrate conscientemente en sus éxitos y logros.

“Aumentar” la autoestima a expensas de otras personas

Algunas personas con una autoestima poco saludable “aumentan” su autoestima de maneras poco saludables a expensas de otras personas. Naturalmente, estos métodos no aumentan la autoestima ni la mejoran. Sólo alivian temporalmente a la persona del estado depresivo asociado con su baja autoestima. La gente lo llama : "complacer el propio orgullo". Y los antiguos decían: "Humillando a otro, me exalto a mí mismo". Este suele ser el caso de las personas egocéntricas y, por supuesto, de las personas con trastornos de personalidad cuyos síntomas incluyen el egocentrismo. Por ejemplo, las personas con trastorno narcisista de la personalidad tienden a devaluar constantemente a otras personas. Es su baja autoestima y su falta de respeto por sí mismos lo que requiere constantemente “reposición”. O, por ejemplo, una chica exige que un chico la persiga. De esta manera, “sube” su autoestima por un tiempo, pero no la mejora ni la aumenta en general. Por supuesto, este tipo de “inflación” suele ser perjudicial para la psique y, en particular, para la autoestima. Por lo tanto, es útil que una persona determine a tiempo las razones de sus acciones y elimine aquellas que perjudican su salud psicológica.

Técnica 1. Una forma sencilla y rápida de aumentar la autoestima general y mostrar respeto por uno mismo.

No pienses en nada durante diez segundos y di en voz alta: "¡Me respeto!"

Autorespeto: encuéntralo dentro de ti

La autoestima es un aspecto importante, pero no es el objetivo. El objetivo es un sentido de AUTORESPETO. La autoestima es un paso hacia la autoaceptación y el autorrespeto. Una alta autoestima facilita que una persona encuentre respeto por sí misma dentro de sí misma.

La autoestima es un factor importante en la salud mental. Proporciona la adquisición de la autoconfianza, una autoestima adecuada y la capacidad de respetar a las demás personas.

La falta de autoestima combinada con la mentira puede conducir al trastorno de la personalidad. Si una persona que no se respeta a sí misma es engañosa y no es capaz de ser honesta consigo misma, entonces puede manifestarse un trastorno narcisista de la personalidad.

Un hombre que no se respeta a sí mismo no puede respetar a nadie. Esto conduce a su inadaptación social. Las personas perciben cuando no se las respeta y responden con falta de respeto, a menudo de manera agresiva.

Para tener respeto propio, una persona debe aceptarse a sí misma. Acéptate tal y como eres, para poder estar en paz contigo mismo y trabajar productivamente en ti mismo. Esto no significa que tengas que congelarte en tu estado actual y renunciar al desarrollo. Por el contrario, la aceptación es la base del crecimiento. Al reconocer nuestros defectos y debilidades, adquirimos la capacidad de elegir conscientemente lo que queremos cambiar y lo que queremos aceptar como parte de nuestra singularidad. Sin esta aceptación, cualquier intento de superación personal se convierte en una lucha interminable con uno mismo, en autoflagelación y perfeccionismo, que sólo minan la confianza y la autoestima.

Para aceptarte a ti mismo necesitas despertar el amor por ti mismo. ¿Por qué necesitas hacerte tres preguntas?

1. ¿Por qué no me amo?
2. ¿Tengo derecho a no amarme?
3. ¿A qué conduce (condujo) el desprecio hacia uno mismo?

Y sentirse digno de amor y respeto propio. Entonces perdónate por no amarte a ti mismo, perdónate por no valorarte a ti mismo, perdona a las personas que pudieron haber provocado tu desagrado por ti mismo.

Puedes aceptarte a ti mismo incluso si tienes baja autoestima.

Un ejemplo de autorrespeto con baja autoestima: "¡¿Y qué si soy estúpido?! ¡Yo me respeto así!"

El hombre "reflector"

Desde hace tiempo se ha observado que hay personas que provocan inmerecidamente la agresión pasiva, y no sólo, de individuos y de sociedades enteras. Esta situación está descrita por los clásicos rusos, incluida una de las mejores obras de todos los tiempos y pueblos. Por lo tanto, el escritor le dará una larga conferencia sobre este tema sobre cómo la amabilidad y la honestidad no son bienvenidas en la sociedad, se consideran debilidad, causan agresión, etc. Un especialista en bioenergética le dirá que las personas vibran en diferentes energías, diferentes frecuencias, y si las frecuencias no coinciden, entonces una persona provoca una fuerte reacción negativa, ira, en otra.

Un filósofo le explicará que el intelecto de un pensador es estresante y aterrador para la gente. Es estresante porque hace que la persona se sienta insignificante, y es aterrador porque la persona generalmente se asusta ante todo lo desconocido y, por lo tanto, impredecible. Otro psicoterapeuta añadirá que en presencia de determinadas personas se inicia en quienes les rodean un proceso de curación mental que puede ir acompañado de sensaciones desagradables, provocando irritabilidad. El psicólogo te dirá que cada persona es un espejo de otra. Cada persona refleja lo que hay en otra persona, y algunas lo reflejan muy fuertemente. Así pues, estas personas, fuertes "reflectores", provocan sentimientos negativos en personas con una psique débil. En el mundo moderno, pocas personas pueden presumir de una fuerte salud mental, por lo que todos pueden ver en ese "espejo" esos sentimientos negativos: ira, miedo, envidia, que están escondidos en la "sombra". Esto se puede comparar con una persona que al ver su cabello despeinado en el espejo, en lugar de peinarse, intenta molestar al espejo de alguna manera o esconderse.

¿Por qué no nos reconocemos en el "reflejo"?

- Inconsciencia. A menudo no somos conscientes de nuestras propias carencias y complejos. Están ocultos en lo profundo del subconsciente y se manifiestan en nuestro comportamiento de manera inconsciente. Cuando el "hombre espejo" refleja estos rasgos, no los reconocemos porque no los reconocemos en nosotros mismos.
- Mecanismos de defensa. Nuestra psique utiliza diversos mecanismos de defensa para protegernos de las experiencias desagradables. Uno de estos mecanismos es la proyección. Atribuimos a otras personas aquellas cualidades que no queremos admitir en nosotros mismos. El "hombre espejo" se convierte en un objeto conveniente para la proyección, permitiéndonos trasladarle la responsabilidad de nuestros propios defectos.
- Reacción emocional. Cuando vemos nuestros propios rasgos negativos reflejados en otra persona, esto provoca en nosotros una fuerte reacción emocional: irritación, ira, hostilidad. Estas emociones nos impiden evaluar objetivamente la situación y comprender lo que está sucediendo.
- Falta de experiencia. En el caso de un espejo normal, tenemos muchos años de experiencia interactuando con él. Sabemos cómo funciona y entendemos que nos vemos reflejados en él. En el caso del "hombre del espejo" no tenemos tal experiencia. No sabemos cómo comportarnos y por eso lo hacemos de manera inconsciente.

En realidad, estas personas no necesitan hacer nada a propósito; Su sola presencia silenciosa tiene un efecto específico en las personas. Además, muchas personas sienten calidez en el alma en su presencia, y algunas sienten liberación de la ansiedad. Tienen un efecto

beneficioso en personas con una psique sana, personas conscientes, que se respetan a sí mismas, que entienden lo que sienten, saben lo que buscan y siempre son conscientes de su comportamiento. Una persona reflexiva, poseedora de un intelecto extraordinario, un pensamiento voluminoso y una percepción espontánea del mundo, a menudo permanece incomprendida por los demás, que ven en ella algo propio, de sí mismos, de sus amigos y familiares, pero no a la persona misma. Aunque una cierta porción de la sociedad se siente atraída por el Reflector, a él le resulta difícil encontrar personas que se entiendan entre sí y a menudo se encuentra solo. Aquellos que quieran hacerle daño a esa persona deben recordar que todo lo malo dirigido hacia ella volverá inmediatamente al agresor, tanto palabras como acciones.

Conocer a un “hombre espejo” puede ser doloroso, pero también puede ser una experiencia valiosa. A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo utilizar esta situación para el desarrollo personal:

- Detente y piensa. Antes de reaccionar ante el comportamiento de un reflector, haga una pausa e intente descubrir qué es exactamente lo que le irrita.
- Pregúntese: ¿Por qué este comportamiento provoca una reacción tan fuerte en mí? ¿Quizás veo en ello un reflejo de mis propios defectos? Sé honesto contigo mismo. Reconocer tus propias deficiencias es el primer paso para superarlas.
- Consulte con un especialista. Si le resulta difícil comprender sus sentimientos y emociones, consulte con un psicólogo. Le ayudará a comprender qué está sucediendo y a encontrar formas de afrontar la situación.
- Utilice esto como una oportunidad para crecer. En lugar de evitar el reflector, intenta usarlo como una oportunidad para el autodescubrimiento y el crecimiento personal. Piensa en lo que puedes cambiar de ti mismo para ser mejor.

Recuerda ser agradecido. Siente gratitud hacia el “reflector”.

Comunicarse con un “reflector” es un desafío que puede ayudarnos a ser más conscientes y maduros. Una persona así es un asistente insustituible en el proceso de desarrollo de la personalidad.

La individuación en psicología analítica es el proceso de integración de lo consciente y lo inconsciente, es el camino para revelar la verdadera naturaleza de uno mismo, para comprenderse y aceptarse a sí mismo, para encontrar la unidad de la propia personalidad.

Autocontrol

El autocontrol es la capacidad de una persona para influir en sus tres procesos psicofísicos principales: pensamiento, sentimientos y comportamiento.

Control del pensamiento

Los pensamientos se pueden dividir condicionalmente en verbales y figurativos. Son precisamente los pensamientos figurativos los que se distinguen por una velocidad incomparable y tienen la característica de “parpadear”. En el momento más álgido de una situación, especialmente si es estresante, aparecen pensamientos automáticos. Son pensamientos figurativos basados en creencias profundamente arraigadas. A menudo ni siquiera se perciben plenamente, pero influyen instantáneamente en el surgimiento de una u otra emoción. La emoción influye instantáneamente en el comportamiento. Los pensamientos automáticos se pueden controlar trabajando de antemano las creencias inconscientes subyacentes.

El control de los pensamientos conscientes es posible enfocando periódicamente la conciencia en los pensamientos. Y también haciéndote preguntas. ¿En qué estoy pensando ahora mismo? ¿Porque estoy pensando en esto? ¿En qué me gustaría pensar ahora mismo? Controlar tus pensamientos te permite hacerlos más conscientes y constructivos. Lo que, a su vez, aumenta el nivel de conciencia de la propia persona.

Control de las emociones

El más fuerte de todos es aquel que se controla a sí mismo.

Lucio Anneus Séneca

Siempre es importante recordar que la fuerza radica en controlar tus emociones, no en controlar el comportamiento de los demás. Una persona que ha aprendido a controlar sus emociones, con el tiempo, aprende a reconocer con precisión las emociones ocultas de los demás y, si es necesario, gestionarlas. Y, en consecuencia, influir en el comportamiento de las personas. Lo cual se puede llamar *inteligencia emocional*.

Para comenzar a controlar las emociones, primero hay que prestar atención a las emociones negativas y determinar su causa real. Para ello deberás plantearte una serie de preguntas en una situación que parezca negativa. ¿Qué hay dentro de mí que hace que la percepción de la situación sea tan dolorosa? ¿Cuál es la verdadera fuente de las emociones negativas? ¿Qué son y de dónde vienen?

Para controlar rápidamente tus emociones, solo necesitas identificarlas, definir las y nombrarlas a tiempo. Luego sepárate y distánciate de la emoción. Por ejemplo, diga: “Me siento enojado ahora mismo”. E inmediatamente centrar la atención en el hecho de que aquí hay ira, aquí estoy yo. Yo no soy la ira, la ira no soy yo. Hay una distancia entre nosotros. En este caso aparece el control instantáneo sobre la emoción.

El siguiente paso es aprender a anticipar la situación en la que aparecerá una determinada emoción. Este es el nivel más alto de habilidad, por ejemplo, en el desarrollo de una situación para predecir instantáneamente que aparecerá esta o aquella emoción. Y distánciate instantáneamente, sin huir de ello ni luchar contra ello. Déjalo simplemente ser. Luego contrólo simplemente observándolo desde un lado.

Control de la ira

Muchas personas están familiarizadas con situaciones en las que la ira lleva a una persona a comportarse de manera inapropiada. La ira nubla la razón y una persona que se ha dejado llevar por la ira es capaz de las acciones más estúpidas. La ira incontrolada casi siempre es el resultado del miedo, acompañado de dudas sobre uno mismo.

Un excelente ejercicio para superar el miedo y sus manifestaciones: ansiedad, fobias, temor.

relajamos completamente y entramos en el estado de ritmo alfa. Nos recordamos a nosotros mismos desde muy pequeños, cuando éramos niños. Mentalmente nos abordamos a nosotros mismos como niños. Tomamos al niño en nuestros brazos, lo abrazamos y le decimos: «Siempre te protegeré. Ahora estás completamente a salvo. ¡Estás bajo una protección confiable!». Regresa mentalmente al presente y dite a ti mismo: «Estoy completamente protegido».

Los arrebatos de ira sin ninguna razón particular pueden ser el resultado de un trauma psicológico o de programas negativos. Y esto hay que trabajarlo con un psicólogo. Y si la ira ya existe, no es necesario reprimirla, sino gestionarla.

Lo primero que debemos hacer para gestionar la ira es etiquetarla. Diga mentalmente o en voz alta: “Actualmente estoy experimentando un sentimiento de ira”. Inmediatamente después de esto, la ira será más del doble de fácil de controlar.

Puedes controlar tu ira usando técnicas sencillas.

Recepción 1.

Evalúa el peligro real de la situación y, si no hay una amenaza real, dile a la persona enojada: "¡BASTA! Esto no es así". Porque no tiene sentido utilizar las reservas del cuerpo en detrimento propio.

Recepción 2.

Convénzase de que ésta es una oportunidad única para ejercitar el autocontrol y que simplemente debe aprovecharla. Porque cada nueva victoria sobre la ira te hará más fuerte frente a ella.

Recepción 3.

Siente gratitud hacia alguien, como por ejemplo tu mentor. No puedes sentir gratitud y enojo al mismo tiempo porque son energías diferentes.

Estas técnicas se pueden utilizar individualmente o en conjunto. Con cada nueva victoria sobre la ira, usted se volverá más fuerte de voluntad y, con el tiempo, su ira quedará completamente bajo su control. Para detener instantáneamente la emoción de la ira, puedes crear un botón virtual en tu mente: “ *control de la ira* ”. Es bueno imaginar cómo se ve en los más mínimos detalles. Date una orden de que cuando presiones este botón, la ira quede completamente controlada, es decir, su manifestación se detenga y espere una orden para una acción adicional. Ante la primera señal de enojo, presione mentalmente este botón y luego

utilice una de las técnicas. Dado que la ira y el miedo son esencialmente la misma cosa, estos ejercicios son adecuados para controlar el miedo.

Un maravilloso ejercicio para el control mental. Inhala por la nariz contando hasta 4, haz una pausa de 2 segundos y exhala durante 6 segundos. Al controlar nuestra respiración, controlamos nuestra mente. Recuerde siempre nuestro objetivo. Concentrarse en un objetivo mejora el control mental.

Control de conducta

Al controlar nuestros pensamientos y emociones, controlamos nuestro comportamiento. Controlar la propia conducta es algo muy natural y cotidiano para una persona. La cuestión es el grado de este control; Es diferente para cada persona. Una persona controla su comportamiento basándose en sus creencias inconscientes y conscientes, así como en las reglas y normas establecidas en la sociedad. El control consciente del comportamiento está al alcance de todos, pero no todos lo hacen en su máxima extensión. Incluso un factor tan fuerte como la disciplina no es suficiente para lograr un control total del comportamiento.

Una persona disciplinada es un concepto amplio. Se puede hablar y discutir sobre esto durante mucho tiempo, pero lo principal aquí es por voluntad de quién una persona comienza a adherirse a la disciplina. ¿Fue ésta su expresión de voluntad? Quizás fue la voluntad de su entorno o de la sociedad en su conjunto. Si una persona se ha disciplinado por su propia voluntad, basada en sus creencias conscientes, entonces ésta es una fuerza productiva. Si la razón del surgimiento de la disciplina fue un mensaje externo, entonces dicha disciplina puede desaparecer en ausencia de ese mensaje, sin aportar ningún beneficio.

El comportamiento humano en situaciones críticas merece especial atención. Es en este momento cuando se revelan las creencias profundas inconscientes de una persona. El nivel de control del comportamiento disminuye y la persona revela lo que está oculto en la vida cotidiana.

Tipos de comportamiento en situaciones extremas

1. Pánico
2. Fiscal
3. Capitán

Sembrador del pánico Aquí todo está claro: “Jefe, todo está perdido, el cliente se va, etc.”. Tiende a exagerar la complejidad de las situaciones. Emocionalmente inestable en situaciones difíciles. El pensamiento es confuso. El comportamiento es impredecible.

Fiscal. La primera pregunta es ¿quién tiene la culpa? Encontrar al culpable en las situaciones más insignificantes e insignificantes. Un sentimiento de culpa que se inculca en la infancia. Falta de confianza en uno mismo. La necesidad de encontrar al culpable está dictada por un deseo inconsciente de demostrar la propia inocencia. Si no hay problema, puede inventar uno para encontrar al culpable.

El capitán se divide en tres subtipos.

Un optimista impenetrable.

Él toma las situaciones extremas con calma. Lema: "¡Aún no es de noche!" De manera extrema, distorsiona los hechos y tuerce la lógica. Este tipo de comportamiento es adecuado para políticos y diversos tipos de líderes.

Guerrero.

Percibe las situaciones de emergencia como normales. En una situación extrema, la única pregunta que surge es: "¿Qué hacer?" Encuentra una respuesta al instante. Lema: "Si había una entrada a una trampa, debe haber una salida". Actúa con cuidado, rapidez y decisión. El tipo conductual es adecuado para fuerzas de seguridad y personal militar. Ejemplo: comandante de un grupo de fuerzas especiales....

Beneficiario.

Buscando el beneficio en todo. El lema es "ganancias en todas partes". Cuando te encuentras en una situación difícil, lo primero que te preguntas es: "¿Cómo puedo aprovechar esta situación?" Busca nuevas oportunidades en un problema, fuentes de ingresos adicionales. Emocionalmente estable. Este tipo de comportamiento es adecuado para hombres y personas de negocios.

Programas maliciosos

*Si le dices a un león que es un cerdo,
empezará a gruñir la décima vez.*

(sabiduría popular)

Las palabras y los pensamientos pueden ser consecuencias de programas y programadores. Una palabra es información, la información es energía. Las palabras dirigidas a una persona son energía dirigida a una persona. Es muy importante no enviar energía negativa a alguien (incluido tú mismo), pero es aún más dañino enviar una orden. Lo que se le dice a alguien puede ser escuchado por su subconsciente. La mente subconsciente puede tomar esta palabra o frase como una orden que comenzará a ejecutar, convirtiéndola en un programa.

Este impacto es más poderoso en la primera infancia. Muchas personas tienen talentos ocultos. ¿Pero quién los escondió? Pero estos fueron ocultados por la propia persona, o mejor dicho, por su subconsciente, recibiendo órdenes desde el exterior.

Desde la infancia, una persona desarrolla creencias profundas basadas en conclusiones automáticas y evaluaciones de terceros. Las creencias centrales negativas se forman sobre la base de conclusiones apresuradas e irreflexivas y de evaluaciones negativas de los demás. Estas creencias, como las raíces de un árbol viejo, crecen en el subconsciente, alimentándose de miedos y dudas. Se convierten en filtros invisibles a través de los cuales una persona percibe el mundo, interpretando los acontecimientos y acciones de otras personas de acuerdo con sus ideas establecidas. Por ejemplo, la creencia "no soy digno de amor" puede hacer que una

persona vea rechazo incluso donde no existe, interpretando acciones neutrales como evidencia de su inutilidad.

Estas creencias profundas no suelen ser directamente conscientes. Se manifiestan como pensamientos automáticos, reacciones emocionales y patrones de comportamiento. Una persona puede sentirse ansiosa, triste, enojada o avergonzada sin comprender de dónde provienen estos sentimientos. Puede evitar ciertas situaciones, sabotear sus éxitos o entrar en relaciones destructivas sin darse cuenta de que sus acciones están dictadas por creencias profundas.

Creencias fundamentales (profundas)

Las creencias fundamentales son las ideas estables que tiene una persona sobre sí misma y el mundo que la rodea. Basándose en estas creencias básicas, una persona determina su actitud hacia sí misma y hacia el mundo que le rodea. Las creencias se forman principalmente durante el período de desarrollo mental temprano. Estas creencias determinan cómo reaccionamos a los acontecimientos del mundo que nos rodea y cómo les damos sentido, es decir, cómo pensamos.

Basándonos en nuestros pensamientos, reaccionamos emocionalmente a estos acontecimientos y, en consecuencia, basándonos en nuestros pensamientos, nuestra conciencia de los acontecimientos que nos rodean y nuestra reacción emocional, actuamos. En consecuencia, las creencias fundamentales son ideas muy fuertes, a menudo inconscientes, sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea, que determinan cómo pensamos y sentimos.

Un ejemplo de creencias fundamentales que contribuyen al desarrollo de la depresión, el trastorno depresivo:

"Para ser feliz, debes ser una persona exitosa".

"La dignidad humana está determinada por cómo los demás tratan a una persona".

"Una persona puede ser feliz si todos a su alrededor la tratan bien".

De manera relativamente condicional, los BU se dividen en negativos, positivos y neutrales. Por ejemplo, "el mundo es injusto" es, en principio, una creencia neutral. Pero si una persona trata esta creencia como algo absoluto, y todos sus pensamientos, sentimientos y acciones están determinados por esta creencia, entonces se trata de una creencia central negativa.

Trabajar con creencias profundas es un proceso complejo y largo que requiere concientización, autoanálisis y, a menudo, la ayuda de un profesional calificado. Pero es un paso necesario hacia el bienestar psicológico y la capacidad de vivir una vida plena y feliz, libre de las ataduras de las creencias negativas.

Corrección de creencias centrales negativas.

En la primera etapa, es necesario determinar cuáles son las creencias básicas e identificarlas.

En el segundo paso, determinamos qué tan válidas son estas creencias centrales negativas. Por ejemplo, una persona tiene creencias negativas de que este mundo está lleno sólo de personas malas que lo tratan muy mal. Salvo raras excepciones, una persona no tiene una experiencia absolutamente negativa. Puedes hacerle a una persona una pregunta sencilla: “¿Hubo alguna ocasión en su vida en la que fue tratado positivamente?”

La tercera etapa es que formamos nuevas creencias centrales o modificamos las antiguas. La mayoría de los BU negativos son de naturaleza absoluta. Cuando una persona está convencida de que todos los que le rodean son unos bastardos y le tratan mal, piensa en categorías absolutas. Es decir, es más fe, y la fe es una cosa absoluta. Determinamos que, por ejemplo, la mayoría de la gente trató mal a una persona, pero hubo gente buena, se conocieron. Como resultado de esto, modificamos la creencia básica, transfiriéndola de la categoría absoluta a la categoría relativa. A menudo esto es suficiente para que una persona cambie su actitud hacia el mundo que le rodea y hacia sí misma.

Programas

Las creencias centrales se activan por situaciones estresantes y forman creencias intermedias.

Las creencias intermedias marcan el tono de los pensamientos automáticos.

Los pensamientos automáticos dan forma a los sentimientos. Los sentimientos motivan la acción. Por lo tanto, existe una relación directa entre las creencias profundas y las acciones en situaciones estresantes.

Una convicción profunda, aunque a menudo no sea plenamente consciente, puede sin embargo localizarse en la conciencia o en el preconscious.

Si la información se ha filtrado al subconsciente, especialmente en la primera infancia, se convierte en un programa dañino. Un programa así puede ser “sembrado” por accidente, pero es muy difícil de detectar. El malware está siempre activo, y se manifiesta en acciones automáticas. Una acción automática es una acción que una persona realiza sin pensar, sin la participación del proceso de pensamiento y de las emociones, “automáticamente”. Dado que las acciones automáticas superan en número a todas las demás, estos programas pueden ser bastante peligrosos.

Por lo tanto, para aquellos que crían niños.

REGLA #1

Es muy importante no enviarle al niño palabras como: “malo”, “estúpido”, “tonto” y epítetos similares. Además, bajo ninguna circunstancia y sin excepción alguna. Un niño en general está más allá de toda crítica, siempre es bueno, sólo sus acciones pueden ser malas. Pero puedes y debes decir palabras como “inteligente”, “inteligente”, “mejor”, “el mejor”. Puedes añadir el pronombre definitorio “the most” o “the most”: “the best”, “el mejor”.

REGLA #2

Evite los comentarios negativos que provienen de otras personas: cuidadores, profesores, transeúntes. Nadie tiene derecho a bajar la autoestima de su hijo.

REGLA #3

¡La alabanza debe estar presente!

La autocrítica es algo útil si una persona sabe cómo utilizarla. A veces se puede escuchar una frase como ésta de una persona que ha cometido un error: "¡Qué tonto soy!". Esto es algo que no deberías hacer, porque no te hará más inteligente, sino todo lo contrario. En lugar de eso, es mejor decirte a ti mismo: "¡Estoy adquiriendo más experiencia!" La frase "metí la pata" debería sustituirse por "aún no he conseguido mi objetivo de la mejor manera posible" y "no entiendo nada" debería sustituirse por "aún no lo he descubierto".

Las palabras y los pensamientos pueden ser, al mismo tiempo, consecuencias y fuentes de programas. Por eso es tan importante controlar el flujo y la pureza de los pensamientos y vigilar el contenido de las frases.

El programa "Soy culpable"

Aparece como resultado de una educación inadecuada del niño por parte de los padres, y posiblemente también por parte de los educadores del jardín de infancia y los maestros de la escuela. Por ejemplo, los padres del pequeño V. lo acusaban constantemente de algo. Le dijeron: "Es tu culpa", "tú hiciste esto", "es por tu culpa", etcétera. La pequeña V- chka hizo un puchero en silencio, se sintió ofendida, pero no pudo responder a estas acusaciones. El resultado fue un programa que podría describirse como "Soy culpable".

Como resultado de la manifestación del trabajo de este programa, nació el hombre adulto V.V. Desconcertado por la búsqueda del culpable. Se siente mal hasta que encuentra al culpable, porque hasta ese momento él es el culpable. Al encontrar al culpable, experimenta un alivio temporal, pero después de un tiempo necesita nuevamente encontrar a alguien a quien culpar. Para encontrar al culpable, necesita una situación en la que se haya hecho algo mal. En ausencia de tal situación, la modelará atrayendo hechos, y lo hará de manera inconsciente, y estará convencido de que así es. Entonces, con facilidad, inmediatamente encontrará al culpable de esta situación. De esta forma, el programa malicioso provoca distorsiones de la percepción. De lo contrario, V.V. experimenta un sentimiento de culpa desagradable y destructivo. Él experimenta este sentimiento inconscientemente, es decir, sin entender qué es lo que le molesta.

Neutralización de programas maliciosos.

La reestructuración cognitiva o corrección de errores de pensamiento es un proceso gradual y consistente; No hay necesidad de intentar hacerlo de manera rápida y abrupta. Lo primero y más importante es determinar qué errores cognitivos profundos tiene una persona.

Para ello utilizamos la terapia cognitivo -conductual, o lo que es lo mismo, la terapia mental-conductual, que se realiza por etapas.

1. El primer paso es tomar conciencia de tus pensamientos y registrarlos. Escribir tus propios pensamientos y llevar un diario. Una persona puede registrar sus pensamientos que surgen automáticamente en diversas situaciones. Estos pensamientos no necesariamente tienen que ser negativos. Los pensamientos automáticos que surgen en situaciones estresantes son especialmente importantes porque son los que tienen más probabilidades de reflejar distorsiones negativas profundamente arraigadas. En la primera etapa, la persona toma conciencia de estos pensamientos y aprende a registrarlos.

2. A partir de los pensamientos negativos que nos encontramos con mayor frecuencia, determinamos individualmente aquella imagen negativa de un error de pensamiento que es específica de cada persona.

3. Habiendo identificado un error profundo en el pensamiento, que generalmente suena como una afirmación, una persona aplica la técnica de verificación mediante prueba. La pregunta simplemente es: "¿Qué evidencia hay para respaldar esta afirmación?" Es mejor mostrar los resultados en papel en forma de tabla, por ejemplo. Se considera entonces una alternativa a esta afirmación. Hay muchas razones para tener una alternativa. Los resultados se muestran en la tabla. El resultado de la tercera etapa debería ser el reconocimiento de que la afirmación es falsa.

4. Luego reemplazamos la afirmación negativa por una positiva. Esto se puede lograr trabajando con la consciencia. O con el subconsciente, o ambos.

Egocentrismo

El egocentrismo significa literalmente "yo estoy en el centro". El concepto en sí es muy amplio. Según algunos investigadores la causa del egocentrismo en el 80% o más de su presencia son factores genéticos, el 20% o menos son factores sociales. Los factores sociales están determinados, por supuesto, por la crianza durante la infancia. Si los padres egocéntricos no prestan atención a los sentimientos del niño, éste lo nota inconscientemente y concluye que los sentimientos no son importantes. Tus sentimientos y, en consecuencia, los sentimientos de las personas que te rodean no son importantes. La persona no aprende a percibir los sentimientos de los demás y por eso le resulta más difícil percibir sus intereses. Incluso los propios intereses a veces están mal definidos. Por ejemplo, una persona comprende bien sus deseos instintivos, pero no es plenamente consciente de sus verdaderos intereses. Él no entiende lo que realmente necesita, lo que realmente quiere.

La persona egocéntrica es completamente inconsciente de los sentimientos e intereses de las personas que le rodean. Y aquí él no tiene la culpa, él es así y ya está. No tiene sentido culpar a un egocéntrico por no tener en cuenta a tiempo los intereses de los demás; Él simplemente no pensó en ellos. Un egoísta, a diferencia de un egocéntrico, pone conscientemente sus propios intereses inmediatos por encima de los intereses clave de otras personas. Él toma una decisión consciente, que puede haber sido influenciada por una creencia inconsciente y profundamente arraigada, pero aun así la elección fue consciente. Así que hay mucho que pedirle a este personaje.

Pensamiento destructivo

Como resultado de la influencia de programas nocivos, destructivos en su esencia, se manifiesta un tipo de pensamiento cuya esencia entera está orientada a la destrucción. Destrucción de ideas, productos del trabajo, resultados de diversos tipos de actividad, tanto ajena como propia. Las personas con este tipo de pensamiento tienden a romper algo, devaluar los logros y ridiculizar.

El pensamiento destructivo suele ir acompañado de una baja autoestima. En este caso la persona se sentirá asustada por las opiniones de los demás. Si resulta que esa persona estaba equivocada, será un duro golpe para su ya maltrecha autoestima. A menudo, para una persona así hay dos opiniones: una es correcta y la otra es ajena.

A pesar de su terquedad exterior, estas personas siguen voluntariamente la autoridad, o la autoridad de la mayoría. En lugar de creencias y principios, se adhieren a un conjunto de reglas extrañas, a veces contradictorias. Desde fuera parecen personas independientes, pero en realidad son fáciles de controlar. Una persona con este tipo de pensamiento siempre está “EN CONTRA”, en contra de algo o de todo. No siempre sabe exactamente contra qué está, pero nunca sabe "a favor" de qué está. Él no aboga por nada en absoluto; Lo principal para él es hablar en contra de ello.

El pensamiento destructivo a menudo se disfraza de “crítica constructiva”, pero el verdadero objetivo aquí no es la mejora, sino la disrupción. Una persona con pensamiento destructivo no ofrece alternativas, no busca soluciones, sino que sólo señala defectos, muchas veces exagerados o incluso inventados. Es como si se alimentara de los fracasos ajenos, encontrando en ellos la confirmación de su propia “rectitud” y superioridad, aunque sean imaginarias.

En un equipo, una persona así se convierte en una fuente de tensión y conflicto constante. Siembra dudas, socava el espíritu de equipo y ralentiza el progreso. Su influencia negativa se extiende, infectando a quienes lo rodean con apatía e incredulidad en el éxito. Cualquier iniciativa, cualquier empresa, es recibida con una sonrisa escéptica y con la predicción de un fracaso inevitable por su parte.

Deshacerse del pensamiento destructivo es una tarea difícil, pero se puede lograr. El primer paso es reconocer el problema. Reconocer que los pensamientos y comportamientos negativos dañan no sólo a los demás sino también a ti mismo. A continuación viene el trabajo de aumentar la autoestima, desarrollar la empatía y la capacidad de ver el lado positivo de cualquier situación. Es importante aprender a expresar la propia opinión de forma constructiva, a ofrecer soluciones y no sólo a criticar. Y, por supuesto, rodeáte de personas positivas y que te apoyen y que te ayuden a cambiar tu forma de pensar y a ganar confianza en ti mismo.

Un verdadero éxito

Para alcanzar el éxito es necesario tener una psique sana, comprender claramente los objetivos y ser capaz de alcanzarlos. Sucede que las personas que parecen exitosas en

apariciencia, en realidad no lo son. Puede haber muchas razones para esto, por ejemplo, una persona no se fijó una meta, de la cual luego se hizo dueño. O una persona eligió el objetivo equivocado y persiguió el objetivo de otra persona, logró el objetivo de otra persona y se convirtió en dueño de algo que no era suyo. Lo cual tampoco es un éxito.

No hay nada reprehensible en el deseo de bienes materiales en sí. Pero si una persona pone los bienes materiales en primer lugar, puede perder de vista lo principal. Es cierto que las cosas caras en sí mismas no son tan interesantes para una persona como las sensaciones que le producen. Pero entre las sensaciones, éstas no son las más altas; Las mejores sensaciones las da la comunicación con la gente, por ejemplo.

El verdadero éxito no es sólo alcanzar una meta establecida, es la armonía entre el mundo interior y los logros externos. Es entonces cuando tus objetivos resuenan con tus valores, cuando el camino hacia el éxito trae satisfacción y el resultado te llena de significado.

El verdadero éxito no se mide por la cantidad de dinero que tienes en tu cuenta bancaria, tu posición en una empresa o la cantidad de seguidores que tienes en las redes sociales. Se mide por lo feliz que eres, por lo mucho que has desarrollado tu potencial, por lo útil que eres para el mundo y las personas que te rodean.

El verdadero éxito es cuando te despiertas por la mañana con alegría y anticipación de un nuevo día, cuando estás haciendo lo que amas, cuando estás rodeado de personas que te apoyan y te inspiran. Es cuando sientes que estás viviendo la vida al máximo, que estás en el lugar correcto y haciendo lo que se supone que debes hacer.

A veces, para encontrar el verdadero éxito, tienes que detenerte, mirar atrás y repensar tus objetivos. Tienes que dejar de lado las expectativas de los demás y escuchar a tu corazón. Necesitas entender qué es realmente importante para ti y qué te hace feliz. Y entonces, tal vez, descubras que el verdadero éxito ya está cerca, sólo que no lo habías notado.