



Tú: el más grande amor de tu vida

10 CONSEJOS DE AUTOESTIMA PARA MUJERES DE MÁS DE 40
por: Blanca García Rojas





Este libro digital esta protegido por el Derecho de Autor

©2011 Blanca García Rojas. www.40ymas.com. Derechos Reservados de Autor: Prohibida la reproducción total o parcial sin consentimiento previo de la autora.

Prólogo

“TU: EL MÁS GRANDE AMOR DE TU VIDA”

Este libro es un compendio de diez de artículos que publiqué en los dos primeros años de vida de www.40ymas.com. Son diez consejos de autoestima que escribí especialmente para las lectoras de la página y que fueron inspirados en sus propios comentarios y en los muchos emails que recibo de ellas diariamente.

40ymas.com es un blog que nació el 14 de marzo de 2009 y que esta dedicado a las mujeres de más de 40 años de edad que disfrutan de la vida. En el comparto diversos artículos y consejos sobre los temas que más le interesan a la mujer de hoy: belleza, moda, relaciones, maternidad, trabajo, superación personal y mucho más.

Es un espacio en donde mujeres de habla hispana de todo el mundo comparten experiencias de vida y forjan lazos de amistad que cruzan fronteras.

40ymas.com es mi pasión, es una manifestación de quien SOY y de mi verdad. Es un espacio que fue mi creación y nació de mi inspiración, pero que hace mucho tiempo dejo de ser solo mío.

40ymas.com tiene vida propia. Pertenece y late al ritmo del corazón de casi 40 mil mujeres de más de 40 que disfrutan de la vida.

Este libro lo dedico con mucho cariño y respeto a cada una de ellas: **mujeres maravillosas**, mujeres inspiradoras, mujeres que saben que el amor más grande de su vida ES y siempre SERÁ ellas mismas.

Blanca García Rojas
creadora de 40ymas.com
14 de marzo de 2011

TÚ: EL MÁS GRANDE AMOR DE TU VIDA



Identifica tu verdad

No hay nada más personal, más único y más tuyo que tu propia verdad. Lamentablemente eso es algo que muchas mujeres no nos damos cuenta hasta después de que cumplimos 40 años de edad.

Al leer esto quizá te preguntes ¿a qué se refiere Blanca con eso de “tu verdad”? **Tu verdad es tu esencia**, simple y sencillamente eso.

Tu verdad es esa serie de principios y sentimientos que definen quien ERES, que es lo que estás siendo en este mundo y que es lo que deseas ser y hacer con tu vida. Tu verdad se encuentra dentro de ti y la reconoces en momentos de retro inspección. Nunca la encontraras en tu mundo exterior, sino en tu mundo interior.

Tu verdad no es eso que haces, es eso que ERES.

Desafortunadamente, muchas personas pasamos una vida viviendo la verdad de los demás. Lo hacemos por miedo. Por miedo al rechazo, por miedo al “¿qué dirán?”, por miedo a ser libres y por miedo a tomar las riendas de nuestra propia vida.

Porque es mucho más cómodo y fácil creer en la verdad de los demás.

Cuándo seguimos la verdad de nuestros padres, o nuestros maestros, o nuestra pareja, o nuestros hijos, o nuestro jefe, o los medios de comunicación, estamos huyendo de la responsabilidad que implica crear nuestra vida y nuestras posibilidades en base a lo que nosotras mismas sentimos y lo que somos.

Cuando identificas tu verdad y vives tu verdad te fortaleces de tal manera que no importa lo que te digan los demás. Tú sabes que te encuentras en el camino correcto y todo lo que tienes que hacer es estar preparada a adaptarte y a aceptar los cambios que se te presenten a lo largo de ese camino.

Tu verdad te da la sabiduría necesaria para no cerrar los oídos y el corazón a comentarios y consejos de los que te rodean, mientras que tú y solo tú eres la que decide el camino a seguir en esta bella aventura llamada vida.

¡Te invito a reflexionar sobre cuál es TU VERDAD y a vivirla plenamente, sin limitaciones, sin complejos, en libertad y con amor!

Encuentra el amor verdadero

Este artículo no es un guía "Cosmo" para encontrar novio. No habla sobre que ropa y maquillaje usar para atraer a un hombre a tu vida.

Esta es una reflexión sobre cómo podemos alcanzar el amor verdadero: **esa fuerza renovadora que mantiene la armonía en nuestra vida y que es la esencia pura de lo que cada una de nosotras somos.**

Para empezar no hay que confundir el enamoramiento con el verdadero amor.

El enamoramiento es una forma del apego que conduce a la dependencia. Es eso que nos hace sentir que "no podemos vivir sin el otro", igual que un alcohólico no puede vivir sin la bebida o un drogadicto sin las drogas. El enamoramiento es como un bastón que usamos para apoyarnos en la otra persona en lugar de llevarla a nuestro corazón para liberarla y liberarte tú misma.

El verdadero amor tiene una propiedad fundamental que es la libertad y SIEMPRE lleva a la libertad.

Para alcanzar el amor verdadero debemos confiar en nuestra verdad y seguir todo eso que nuestro corazón nos dicta:

- No tengo que convertirme en la modelo de los sueños y deseos de los demás
- No tengo que ser ni más ni menos de lo que SOY
- Tengo el derecho a crear mi propia vida
- Si no me amo a mi misma no voy a encontrar a nadie que me ame verdaderamente – ya que el amor produce amor
- Si me amo voy a encontrar el amor; y si no me amo voy a encontrar un gran vacío
- Si me acepto a mi misma puedo cambiar aquello que no me sirve, ya que ¡la vida es cambio y el cambio es vida!



No reprimas tus emociones

Algo que toda mujer de más de 40 sabe muy bien es que cada una de nosotras es, sin lugar a dudas, la creadora de nuestra propia vida.

Cada una de nosotras tenemos la capacidad de decidir que queremos SER en esta vida y contamos con todas las herramientas necesarias para **CREAR la vida que deseamos**.

Así como un pintor usa el lienzo y los colores como herramientas para crear su obra llamada pintura, o un poeta tiene acceso al papel y el lápiz como herramientas para crear su obra llamada poema, cada una de nosotras cuenta con herramientas innatas para crear nuestra obra maestra llamada vida.

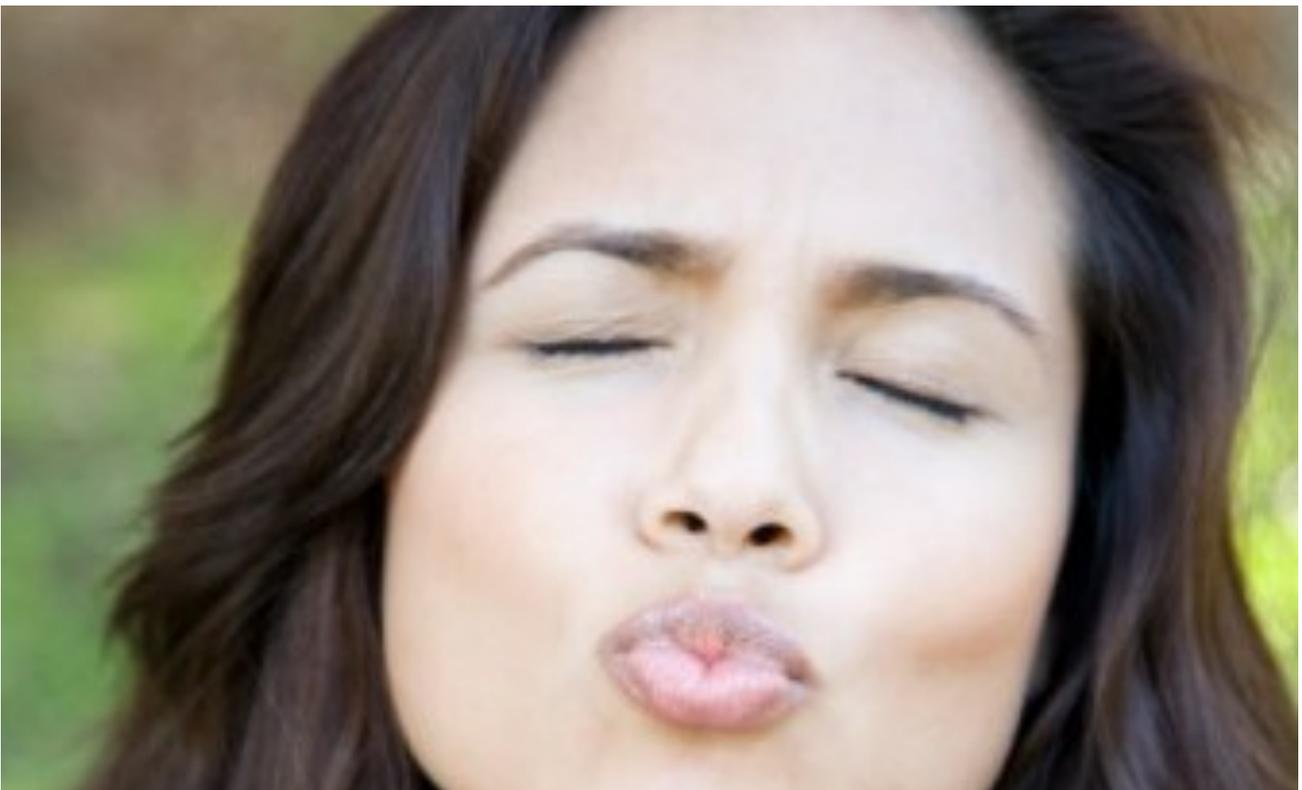
Estas herramientas son las cinco emociones naturales que todas conocemos como: (1) la aflicción o tristeza, (2) la ira o el enojo, (3) la envidia, (4) el temor, y (5) la máxima emoción y la única que todos en este mundo realmente necesitamos: **EL AMOR**.

Las emociones naturales son nuestros dones. Existen dentro de nosotras para experimentarlos **sin represiones ni límites**.

Desafortunadamente, la mayoría de nosotras nos pasamos la vida reprimiendo continuamente las emociones naturales. No es de sorprenderse cuando hemos crecido escuchando a nuestras personas más queridas decirnos una y otra vez frases como “el que se enoja pierde” y “las niñas bonitas no lloran”.

Cuando reprimimos nuestras emociones naturales lo único que conseguimos es convertirlas en reacciones que nada tienen que ver con emociones y que por no ser naturales no nos ayudan a ser nosotras mismas y a crear la vida que deseamos.

Cuando no dejamos que esas emociones fluyan, lo único que logramos es bloquear nuestro crecimiento como seres creativos y capaces de amar.





Rechaza el rechazo

A todas las mujeres de más de 40 nos ha pasado algo igual o parecido a esto alguna vez: no nos dan el trabajo que solicitamos porque no tenemos los “requisitos necesarios”; o a nuestro jefe no le gusta una de nuestras ideas porque no es igual a la suya; o un hombre nos rechaza de su vida porque no somos la “mujer de sus sueños”...

¿Qué haces tú en estos casos? ¿Dejas que el rechazo te afecte o no?

Cuando dejamos que el rechazo nos afecte lo que estamos haciendo es darle demasiada importancia a la opinión de los demás sobre lo que nosotras mismas **SOMOS**.

En lugar de afligirte por ser “rechazada” mejor intenta lo siguiente:

1. Recuerda que **ERES ÚNICA** y no hay nadie como tú. Nunca serás la copia de otra persona aunque otros así lo deseen e insistan en que lo seas.
2. **Reconoce tu propio valor**. Si tienes un diamante costoso y alguien insiste que es falso seguramente defenderás a capa y

espada su valor. Tú eres valiosa y lo sabes, no dejes que te hagan sentir como un “diamante falso”.

3. **No pierdas la confianza en ti misma**. Tú sabes bien que tus conocimientos son tuyos y son indestructibles, así que no pierdas la fe en tus posibilidades. Cuando conoces tu poder interno entonces tú eres la que ejerce una influencia en los demás y no al revés. Conviértete en la luz de la oscuridad de los otros.
4. **Respétate a ti misma**. Si le das demasiada importancia a la opinión de los demás, entonces estas minimizando tu propio poder, ya que si realmente crees en lo valiosa que tú eres y en tu verdad no necesitas que alguien más te lo tenga que confirmar.



Atrévete a cambiar

Todo, absolutamente todo en este mundo se encuentra en constante movimiento y en un proceso de cambio continuo: nuestras relaciones, nuestro cuerpo, nuestro trabajo...

Si algo no cambia es simple y sencillamente porque está muerto.

Hasta aquello que consideramos del mundo material tarde o temprano muestra señales de cambio: las paredes de una casa comienzan a llenarse de grietas, los tornillos de la podadora de césped se oxidan, la tela de las cortinas cambia de color debido al sol...

Si el cambiar es un proceso natural, entonces **¿por qué a veces nos es tan difícil aceptar los cambios en nuestra vida?**

La respuesta se encuentra dentro de cada una de nosotras, ya que en el proceso de crear nuestras propias vidas:

1. somos nosotras mismas las que hacemos que los cambios se presenten en nuestro camino, y
2. somos nosotras mismas las que elegimos como vivirlos.

Así es, cada una es creadora de su propia vida y cada experiencia la vivimos de acuerdo a como escogemos vivirla.

Somos seres dotados de algo maravilloso que se llama libre albedrío, lo cual significa que gozamos con el poder de decidir cómo nos relacionamos con cada situación: ¿Con miedo? ¿Con angustia? ¿Con celos? ¿Con enojo? ¿Con alegría? ¿Con amor?

Por eso pregúntate a ti misma no si habrán cambios en tu vida, sino QUE TIPO DE CAMBIOS habrán en tu vida y como eliges vivirlos.

Descubre tu pasión en la vida

Una de las preguntas que muchas mujeres nos hacemos cuando llegamos a los 40 años de edad es la siguiente: **“¿Y ahora...qué es lo que quiero hacer con el resto de mi vida?”**

Antes de los 40 nos habíamos encontrado tan ocupadas haciendo carrera, ganando dinero, criando a nuestros hijos y/o cuidando de los demás, que cuando por fin tenemos la oportunidad de hacer lo que nosotras queremos, nos damos cuenta de que no tenemos ni la menor idea de qué es exactamente lo que deseamos hacer con nuestra vida.

La realidad es que no es nada difícil descubrir cuál es nuestra pasión y propósito en esta vida. Nuestra pasión, aquello que nos da gozo y felicidad y que nos motiva a llevar una vida plena, es algo que muy adentro de nosotras ya lo sabemos. Todo lo que necesitamos hacer es descubrirla y disfrutar creándola cada día.

Y cuando digo “descubrir” me refiero precisamente a esto: debemos eliminar esas “capas” con las cuales hemos “cubierto” nuestra pasión. **Una vez que removemos las capas de miedo e incertidumbre nuestra pasión es evidente.** Estos son algunos consejos que te pueden ayudar a descubrir tu pasión y propósito en esta vida:

Vuelve a ser una chica curiosa

Cuando pasamos de los 40 años generalmente ya nos hemos creado una rutina diaria bien definida, al igual que un círculo de relaciones establecido y, en cierto sentido, hemos creado una forma bastante limitada y hasta aburrida de ver las cosas. Lo que debes hacer es recordar esa curiosidad que sentías cuando eras más joven y desarróllala nuevamente. No te de pena hacer preguntas, retorna mentalmente a tu niñez y obsérvate disfrutando la vida con pasión. Muchas mujeres descubren que su pasión se encuentra en algo que amaban durante su infancia o adolescencia y que habían “cubierto” con temores.

Atrévete a cruzar fronteras

Para identificar tu pasión es probable que debas salir de tu zona de confort y que te sea necesario cruzar algunas fronteras físicas e ideológicas. Es posible que necesites hacer algo fuera de tu núcleo social, zona geográfica, o hasta de tu generación. Siempre ten en mente que una parte importante del aspecto creativo requiere que vivas nuevas experiencias.

Pierdes algo, ganas mucho

El descubrir tu pasión puede ser un proceso complejo. Cuando cambias de carrera o decides comenzar algo nuevo en tu vida, puedes llegar a perder tu estatus, título y afiliaciones asociadas a lo que estabas haciendo anteriormente. Olvídate de eso y **¡concéntrate en el sentimiento de libertad y en que estás siendo TÚ y que estás haciendo exactamente lo que TÚ deseas!**

Adapta tus relaciones

Tu familia y amigos ya se han hecho una idea propia de quién eres, qué te gusta hacer y cual es “tu papel”, y si cambias esto, es normal que tus relaciones también cambien. La mayoría de las mujeres que descubren su pasión se han dado cuenta de cómo sus relaciones, especialmente de pareja, también se han transformado radicalmente. ¡El secreto está en simplemente rediseñar tus relaciones para afirmar esa NUEVA versión de ti misma!

Disfruta dejando huella

Lo más probable es que hasta ahora has estado enfocada en lograr el éxito en el ámbito profesional y en el personal. Pero cuando identifiques esa pasión que abrirá la siguiente etapa de tu camino en la vida, te darás cuenta que, como muchas mujeres, tu interés estará más bien en hacer algo en beneficio de la comunidad y las generaciones por venir. El resultado de esto es que la mayoría de las mujeres que descubren su pasión dejan huella por donde caminan.



Acepta tu belleza interior

¿Te has puesto a pensar alguna vez cómo la mayoría de las mujeres medimos nuestra imagen? Desafortunadamente muchas de nosotras, aun después de haber cumplido los cuarenta, nos miramos a través de los ojos de los demás, y permitimos que sean otros los que nos definan. ¿No crees que hay algo un poco errado en esto?

Vamos a analizarlo juntas por un momento. Todo lo que somos -nuestra esencia- se origina dentro de nosotras mismas. Nuestro cerebro almacena los recuerdos de nuestro pasado. También guarda todo el conocimiento adquirido a partir de nuestro comportamiento aprendido como lo es andar en bicicleta ó caminar. Una "etiqueta emocional" ha sido atribuida a cada uno de estos eventos y no hay manera posible de que otro ser humano pueda tener acceso a las impresiones de nuestro cerebro y los sentimientos de nuestro corazón.

Si estamos de acuerdo que así es, entonces ¿cómo podemos permitir que alguien que nos mira desde "el exterior" nos diga no solo como somos, sino como debemos ser?

En nuestras acciones proyectamos nuestra

belleza interior. Si a alguien no le gusta lo que proyectamos, entonces nos están rechazando. Sí, estoy de acuerdo que el rechazo es algo muy doloroso, pero no es nuestro dolor. El dolor pertenece a la otra persona. Si él o ella tienen un problema con lo que ven en nosotros y nos lo comunican de una manera agresiva ó a manera de ataque, entonces el problema está en su forma de vernos.

Estoy de acuerdo que todas tenemos rasgos en nuestro carácter que pueden molestar a otras personas. Una persona que en realidad te quiere te lo hará notar con amor y no con crítica. Te lo dirá con el fin de ayudarte y porque realmente es lo mejor para ti. Y cuando esto sucede estas recibiendo un gran regalo: **¡la oportunidad de crecer y evolucionar como persona!**

Parte del proceso de crecer internamente es el aceptar los rasgos de nuestro carácter que no necesitamos más y deshacernos de ellos.

Re-inventarnos como mujeres es fantástico, siempre y cuando lo hagamos por nosotras mismas y no por alguien más.

Piensa en positivo

¿Sabías que es posible entrenar a tu mente a pensar de manera positiva?

Si practicas el pensar positivamente cada día de tu vida, esto se convertirá en una forma automática de ver y disfrutar lo que te rodea y así te será más fácil realizar todos tus sueños.

Estos son 40 consejos que te ayudaran a poner tus sentimientos en perspectiva y a expresarte y vivir dentro de un contexto positivo:

1. Piensa 10 palabras positivas que te describen.
2. Sonríe cuando te veas en el espejo.
3. Muestra esa misma sonrisa a los demás.
4. Visualiza lo que deseas lograr en la vida.
5. Piensa en una cosa importante que te gustaría hacer hoy.
6. ¡Trata de hacerla!
7. Identifica que es lo que te hace feliz.
8. Identifica las cosas que te molestan.
9. Dedícate tiempo a ti misma.
10. Descubre tus talentos.
11. Si algo no sale bien, aprende de la experiencia.
12. Haz algo de ejercicio todos los días.
13. Come bien. Por lo menos tres comidas al día.
14. Usa tu creatividad.
15. Identifica lo qué debes hacer cuando la inspiración aparece en tu camino.
16. Toma las riendas de tu vida.
17. Se honesta contigo misma.
18. Aprende a lidiar con el estrés. Descubre el mejor método de relajación para ti.
19. Toma ventaja de las oportunidades.
20. Dedícales tiempo a tu familia y amigos.
21. Ríe, ríe, ríe.
22. Siéntete satisfecha cuando sabes que has dado lo mejor de ti misma.
23. Aprende a convertir tus pensamientos negativos en pensamientos positivos.
24. Canta, encuentra un pasatiempo y come chocolates de vez en cuando.
25. ¡Diviértete!
26. Comparte tus sentimientos con tus seres queridos.
27. Duerme lo suficiente.
28. Reemplaza las palabras negativas con positivas.
29. No desperdicies tu energía en gente negativa.
30. Se realista al fijar tus objetivos.
31. Aprecia la vida y lo que tienes.
32. Enfrenta la vida con entusiasmo.
33. Haz algo por ti misma.
34. Cuida tu salud.
35. Elogia a los demás.
36. Usa tu imaginación.
37. Aprecia la diversidad.
38. No tengas miedo a probar cosas nuevas.
39. Aprende de los demás.
40. No pongas excusas.

¡Prueba estos consejos... ¡no tienes nada que perder y mucho que ganar!

Sé feliz cada día

Lamentablemente algunas de nosotras todavía creemos erróneamente que necesitamos recibir permiso de los demás para ser felices en nuestra vida, o que para ser “merecedoras” de la felicidad necesitamos cumplir con ciertos requisitos que hemos inventado en nuestra mente como el de que “para ser feliz necesitas tener una pareja”.

En realidad la clave para vivir felices es muy pero muy sencilla: para ser felices debemos enfocarnos más en disfrutar el momento presente. La felicidad simplemente no puede ser vivida cuando nuestra mente está pensando en algo distinto de lo que estamos sintiendo y experimentando en este momento.

Para ser feliz es necesario vivir en su totalidad cada uno de los sentimientos que tenemos en el momento presente.

¿Y si en el momento presente nos sentimos mal? Pues bien, cuando algo nos hace sentir mal, lo que hay que hacer es simplemente reconocerlo y aceptarlo, ya que la verdadera felicidad se encuentra del otro lado de esa dificultad. No es posible “brincarse” las dificultades para encontrar la felicidad, lo que debemos hacer es movernos a través de ellas.

Lo que quiero decir es que si sientes dolor en este momento – si lo que sientes es soledad, desesperación, agobio, tristeza, etc. – el primer paso hacia la felicidad es reconocer lo que estás sintiendo y vivirlo hasta que el sentimiento haya terminado por completo. Una vez que hayas terminado de sentir lo que estas sintiendo entonces habrá espacio en tu corazón para darle cabida al sentimiento de felicidad.

Desafortunadamente lo que muchas de nosotras hacemos es crear distracciones para evitar sentir lo que estamos sintiendo. Simplemente no nos “damos permiso” de sentir. Por ejemplo, si nos sentimos solas encendemos el televisor, o si nos sentimos abrumadas atacamos la alacena y comemos todo lo que hay a nuestro alcance.

Lo único que logramos con estas distracciones es que el dolor se quede con nosotras más tiempo del que es necesario.

Las emociones no desaparecen cuando te distraes, la única manera de alejar la emoción es cuando la sientes completamente. Una vez que has sentido algo hasta que no puedes sentirlo más: una vez que has llorado hasta que no puedes llorar más o has gritado hasta que no puedes gritar más, sólo entonces estarás lista para vivir tu siguiente emoción. Y esa nueva emoción siempre es la felicidad, ya que la felicidad es nuestro estado natural. Si no me crees observa a un bebé que es amado y notarás que **todos nacimos para ser felices.**

La clave para sentirte feliz todos los días es recordando ese hábito que teníamos cuando éramos niñas de disfrutar siempre el momento presente. Recuerda también que la felicidad no llega a tu vida solamente gracias a grandes cambios o sucesos. Por ejemplo, ganar la lotería no es algo que te haría feliz, lo que te haría sentir felicidad es el sentimiento de alivio de tener más dinero del que necesitas. El nacimiento de un hijo o un nieto no es lo que te da la felicidad, la felicidad se encuentra en el sentimiento de amor que nace en tu corazón al ver lo hermoso que es el bebé y lo que su presencia significa en tu vida.

Ese mismo nivel de felicidad se encuentra a tu alcance todos los días cuando te tomas el tiempo de apreciar con tranquilidad cada bendición que tienes en tu vida. En esos momentos de tranquilidad es en donde la verdadera felicidad se expande dentro de ti: cuando vives a plenitud el momento presente.

Te invito a comenzar a ser feliz hoy mismo. Encuentra algo hermoso en tu vida y tómate el tiempo de disfrutarlo. ¿Te gusta la sensación del viento en tu cara? ¿Te gusta el color de los ojos de tu pareja? ¿Te gusta cómo se te ven los zapatos que acabas de comprar? **Siéntelo. Disfrútalo. Vívelo.** Ese es el primer paso en tu camino para vivir la felicidad todos los días de tu vida.



Cree en ti misma

Cierra tus ojos e imagina que eres una princesa de uno de los cuentos que te gustaban cuando eras una niña. Tu hada madrina aparece y te dice que te concede tres deseos. ¿Qué pedirías?

Tres deseos...

Ahora recuerda que TÚ eres la creadora de tu propia vida. Tú tienes el poder de elegir como quieres vivir cada momento presente en tu camino y también tienes el poder de elegir como te quieres relacionar con cada persona, cada circunstancia, cada cambio y cada experiencia. Tú tienes todas las herramientas necesarias para crear tu destino. Es decir: tú tienes en tus manos la posibilidad y el poder de realizar TODOS tus sueños y tus deseos.

Si crees en ti misma, tú puedes realizar todo lo que deseas.

¡No necesitas del hada madrina del cuento ya que el hada madrina vive dentro de ti!

Mientras que tus deseos sean originados en tu alma y tu corazón – y no sean deseos basados en el ego – tú tienes el poder necesario para hacerlos realidad.

Para distinguir si tus deseos y decisiones en la vida están siguiendo los mandatos de tu corazón y de tu alma, en lugar de las aspiraciones de tu ego, hazte estas simples preguntas:

- “¿Es mi deseo o decisión lo más positivo que puedo elegir?”
- “¿Mi deseo o decisión está libre de temores?”
- “¿Mi deseo o decisión es lo mejor que nos puede suceder a todas las personas involucradas?”

Si tu respuesta es SÍ a las tres preguntas: ¡Felicidades, te encuentras en el camino perfecto para convertir tus deseos en realidad!

Si tu respuesta es NO a cualquiera de esas tres preguntas, entonces medita sobre lo que tu corazón, y no tu ego, realmente desea e identifica esos tres deseos que tu hada madrina interna está ansiosa por concederte.

Segue a
40ymas.com en:

