



Tener baja confianza en uno mismo puede afectarnos a todos y nadie es una excepción.

Puede afectar todo: nuestras relaciones, nuestra salud, nuestra riqueza, nuestro éxito y, lo más importante, nuestra felicidad.

En una era impulsada por las redes sociales, con sus imágenes filtradas e historias glamurosas, es fácil caer en la trampa de perder la autoestima. Nuestros logros pueden parecer pequeños en comparación, lo que facilita la pérdida de confianza en nosotros mismos.

El más pequeño de los defectos puede hacer que nuestra mente entre en una espiral silenciosa y discreta de incompetencia y falta de confianza.

Todo se reduce a cómo **piensas** y **afrontas** los reveses con plena confianza. Estás a punto de aprender seis métodos sencillos, aunque poco valorados, que puedes usar para

aprovechar la sensación de fracaso y convertirla en una ventaja para alcanzar tu plena confianza.

¿De dónde viene la falta de confianza? (¿Y por qué existe?)

En lugar de reconocer nuestra inteligencia, fortaleza y resiliencia, la mayoría pasamos la mayor parte del tiempo comparando nuestras debilidades con las fortalezas de los demás. Revivimos momentos de derrota o desarrollamos un apego malsano a una idea de quién o cómo queremos ser.

Quizás te resulte difícil de creer, pero probablemente has sido condicionado gradualmente a comportarte de esta manera.

Lo vemos en todos los medios: directores ejecutivos millonarios convertidos en celebridades, la glamorización de personas influyentes con millones de seguidores y la adicción al trabajo propia de una cultura del ajetreo que es elogiada bajo los focos.

Todo esto nos envía un mensaje subliminal de productividad tóxica y creencias engañosas sobre cómo deberían ser el éxito y la confianza.

Con mensajes tan generalizados, es muy fácil asumir que también es cierto para ti.

Es fácil perder de vista la propia confianza, nuestras fortalezas y nuestras metas, y caer en el engaño de seguir a la multitud que juega este juego tóxico: una carrera de ratas de acaparamiento de logros y agendas ocupadas y poco realistas.

Cómo la baja confianza en uno mismo puede afectar tu vida

Es innegable que la falta de confianza puede ser difícil de afrontar.

Cualquier cosa que la vida nos depare (como una ruptura en una relación, la pérdida de un negocio o de un trabajo, o la pérdida de algo por lo que trabajamos duro para conseguir), todas estas cosas pueden ser difíciles y dejarnos sin aliento, lo que a su vez afecta nuestra confianza.

La culpa y la vergüenza por tus fracasos percibidos también pueden dar lugar al miedo que te susurra internamente: "Siempre serás un fracaso".

Define al crítico interno como "una molesta vocecita de duda dentro de tu cabeza que siempre parece resaltar tus defectos y acabar con tu confianza".

Todas las cosas que te dices a ti mismo sobre no ser lo suficientemente inteligente, lo suficientemente bueno o lo suficientemente valiente te hacen perder la confianza en tus propias habilidades.

Es importante tener en cuenta que estos pensamientos no representan una imagen perfecta de la realidad; sin embargo, en el momento, pueden parecerte muy reales. Los haces más reales cuanto más te los dices, difuminando la línea entre lo real y lo que es una autoproyección negativa exagerada.

Incluso el ajuste más pequeño en tu perspectiva puede tener efectos que alteren tu confianza y cómo empiezas a pensar sobre ti mismo.

Cómo funciona tu mente y por qué es tu llave maestra

Tu mente odia el cambio. Eso se debe a que solo sabe lo que funcionó antes para mantenerte vivo. No le gusta desviarse de eso, incluso si es bueno para ti.

Así que, si has estado viviendo convenciéndote constantemente de que no eres muy bueno, tu mente hará todo lo posible para convertirlo en realidad. Te volverá más perezoso, te desmotivará y dará más poder a tu crítico interno. Te mantendrá exactamente donde le dices que quieres estar.

“Cada pensamiento y palabra que piensas forma un modelo que tu mente y tu cuerpo trabajan para crear tu realidad.”

Dado que tu mente responde a los pensamientos y palabras que le dices, por definición, los proyectará y los hará realidad. Con esta lógica, puedes deducir que tu realidad no es lo que está ahí fuera, sino lo que está en tu mente.

6 métodos sencillos para pasar de sentirse un fracaso a tener la máxima confianza

1. Tome decisiones inteligentes y positivas

Tomar una pequeña decisión consciente de hacer algo positivo puede causar un enorme efecto dominó de positividad en tu vida.

Decisiones simples (inteligentes) + *constancia* + *tiempo* = *cambios de vida radicales*

Tus pensamientos controlan tus sentimientos. Tus sentimientos controlan tus acciones. Y tus acciones controlan el resultado de tus acontecimientos. Así que, si cambias tu forma de pensar, lo cambias todo.

Así como puedes quedar atrapado en una espiral descendente de pensamientos negativos, también puedes elevar tu mente a un impulso en espiral ascendente de pensamientos positivos.

2. Practica afirmaciones positivas

A menudo nos decimos que no somos lo suficientemente inteligentes, ni lo suficientemente buenos, ni lo suficientemente

merecedores, pero nunca consideramos esas afirmaciones negativas. Simplemente creíamos que era cierto.

Simplemente necesitas reemplazar ese patrón de pensamiento por uno positivo que te fortalezca, te inspire y te impulse a crecer, haciéndote sentir bien contigo mismo. Incluso en los peores momentos, este es el punto desde el que te guiarás.

Cuando tengas pensamientos negativos sobre ti mismo, no los juzgues. Simplemente escríbelos en un papel. Luego, identifica la palabra que te desmoraliza y reemplázala por la opuesta que te gustaría representar.

Prueba esta práctica durante al menos 21 días y te sorprenderá lo fácil que es reprogramar tu mente para alcanzar la confianza. Para lograr la máxima transformación, necesitas descubrir tus creencias limitantes más arraigadas a nivel subconsciente y eliminarlas por completo. Luego, al reemplazar estos bloqueos con nuevas creencias empoderadoras, podrás vivir la vida que mereces.

3. Haz que lo familiar se vuelva **desconocido**

La mayoría de nosotros tomamos decisiones por costumbre o por costumbre. Para aprovechar el poder de las decisiones positivas que tomas, necesitas estar dispuesto a ser más consciente y tomar decisiones conscientes.

Esto se logra haciendo que lo familiar se vuelva desconocido, y lo desconocido se vuelva familiar.

Aplica esa fórmula para reprogramar tu mente. Podrás abandonar los viejos hábitos (negativos) que suelen atraer tu mente y crear nuevos (positivos).

4. Abandone el perfeccionismo y concéntrese en el progreso gradual.

La mayoría de nosotros intentamos lograr un cambio radical con perseverancia y fuerza de voluntad. En realidad, es como intentar levantar 45 kilos en press de banca el primer día en el gimnasio. Es una fórmula para el desastre.

En lo que debes centrarte es en el "progreso" hacia tu cambio, y no en el cambio en sí.

Con un aumento compuesto del 1% diario, se duplica cada 72 días. Esto significa que, en menos de tres meses, duplicas tu progreso hacia el éxito, sea lo que sea que eso signifique para ti.

Recuerde: pequeños cambios a lo largo del tiempo = grandes cambios más adelante.

5. La consciencia puede ser sanadora : practícala

Practicar la consciencia es como desarrollar un músculo. Cuanto más practiques prestar atención a lo que sucede a tu alrededor y dentro de ti en un momento dado, más crecerá el músculo.

Cuando tomas consciencia de eso, puede ayudarte a soltarlo y evitar que te frene. Ten paciencia contigo mismo. Si te pierdes un día o dos, no pasa nada.

6. Compárate con quién eras ayer

Cuando decidimos alcanzar el éxito y la confianza, solemos admirar a quienes lo tienen todo. Nos basamos en sus logros para alcanzar el éxito. De esta manera, nos vemos expuestos a la decepción.

Sin embargo, compararnos con los demás puede llegar a ser abrumador y va minando poco a poco nuestra confianza y creencia en nosotros mismos.

La mejor persona con la que compararte es tu yo anterior. Para que este enfoque sea fácil y alcanzable, necesitas definir cómo se ve una versión un 1% mejor de ti mismo, y puedes lograrlo con el *Reto de Confianza de 21 Días*.