

¿Con quién pasará más tiempo hoy? ¿Un miembro de su familia? ¿Un amigo o una amiga? ¿Su compañero de trabajo o su pareja? Tal vez se sorprenda, pero la persona con la que pasará más tiempo hoy es con usted mismo.

Para entender qué es el amor propio, es demostrarse aprecio por uno mismo a partir de acciones que contribuyen con el crecimiento físico, psicológico y espiritual. El amor propio es importante porque para que una persona viva una vida plena y saludable, necesita cuidarse a sí misma.

Lamentablemente, muchas personas no piensan en “uno mismo” como su prioridad. Pero, para poder ayudar a otros, para tener éxito en la vida, uno debe asegurarse de que uno mismo está funcionando al más alto nivel posible, y eso significa cuidarse a sí mismo.

El amor propio comienza con el cuidado personal. Eso implica hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, mantener relaciones sociales saludables, hacerse chequeos médicos periódicos, consultar al médico si no se siente bien física o mentalmente, y dejar los malos hábitos como fumar. A partir de ahí, tenga en cuenta sus propias necesidades. Por ejemplo, le puede dar satisfacción ayudar a niños o adultos mayores o dedicarse a un pasatiempo. También puede sumar algunas de las siguientes estrategias de amor propio a su vida cotidiana:

- Sea amable con usted mismo. Nos han enseñado la importancia de perdonar a los demás, pero a muchos de nosotros nos resulta difícil perdonarnos a nosotros mismos. De hecho, consejeros y psicólogos señalan que la persona más difícil de perdonar es a uno mismo. La culpa y el remordimiento pueden afectar enormemente la salud física y mental, además de hacer que se descuide a las personas que nos aman y nos necesitan. Acepte los errores, aprenda de ellos y siga adelante. Sea tan paciente, gentil y compasivo consigo mismo como lo es con las personas que ama.
- La atención plena consiste en dejar atrás el pasado y el futuro, y ser completamente consciente de lo que está sucediendo en el presente. Las investigaciones muestran que las herramientas de atención plena, como hacer yoga y meditar, pueden aliviar el dolor crónico, la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la calidad de vida en general.

Así que tome el control de su propia felicidad, en lugar de esperar que alguien más lo ame incondicionalmente o lo haga feliz, mire dentro de sí mismo. Una vez que defina su amor propio y aprenda a tratarse a sí mismo con dignidad, amabilidad y respeto, podrá establecer límites y expectativas respecto a cómo los demás lo tratan y lo aman.