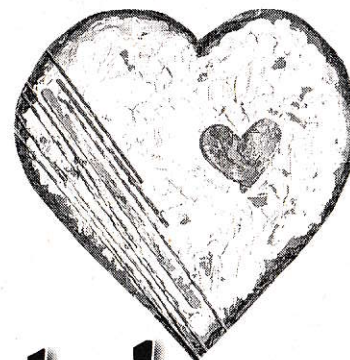


LBRIS

We know
books

Clara Toma



¡Ámate!

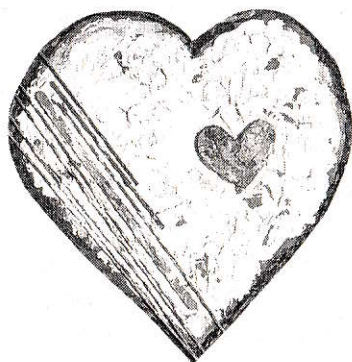
108 métodos para hacer brillar tu amor propio

Carte Inspirată
2025

Verás cómo, con el tiempo, el amor propio transformará tu vida y vivirás cada vez más en la vibración del Bienestar.

Estaré encantada si te apetece compartir conmigo cómo te amas a ti mismo, y enviarme un mensaje dirección de correo electrónico: aadyaclara@gmail.com

Con amor,
Clara Toma



1. Reconoce lo que disfrutas haciendo fácilmente y lo que no

Hay actividades, acciones, tareas que solemos hacer con naturalidad, facilidad y placer. Sentimos como si «estuviéramos hechos para ello». O como si todo fuera «pan comido». Como somos diferentes, estas actividades son diferentes, por supuesto, de persona a persona. Una forma de amor por nosotros mismos es notar, darnos cuenta cuáles son estas actividades que realizamos con mucha facilidad e incluso con mucho placer. Para mí, por ejemplo, es natural y fácil escribir. Artículos, poemas, textos de motivación, escenas de novelas. Pero con una condición: que no me presione un plazo o una condición. También me resulta fácil y agradable cocinar todo tipo de caprichos culinarios. Pero con una condición: que no me obliguen a seguir estrictamente una receta. Me gusta, en otras palabras, cocinar de forma creativa y espontánea.

Hay otras actividades que me desagradan absolutamente, bajo cualquier condición, como fregar los platos o planchar la ropa. Es importante descubrir lo que nos gusta y lo que no, porque cuando decidimos ofrecernos amor, cuidado y respeto, es necesario tener un punto de partida para las actividades que elegimos hacer y cuáles elegimos evitar, en la medida de lo posible.

Tómate unos minutos, reflexiona sobre algunas actividades que te gusta hacer y que sientes que disfrutas haciendo con facilidad, y luego escríbelas en tu

diario o en un papel. Luego reflexiona sobre algunas actividades que te resultan totalmente desagradables o que te resultan difíciles, y escríbelas.

2. Delega las actividades desagradables en otra persona o busca una forma diferente de enfocarlas

Cuando no nos gusta una actividad, hay una tendencia de evitarla, aplazarla, «olvidarnos» de ella o procurar dejársela a otros. Una vez identificadas las actividades que no te gustan en absoluto, el siguiente paso es ver hasta qué punto puedes elegir dejar de hacerlas, sin que el efecto de esa elección te afecte negativamente. Te pondré un ejemplo, partiendo otra vez de mi propia experiencia. Como ya he dicho, odio fregar los platos. Durante mucho tiempo de mi vida pensé que si dejaba los platos reposar en el fregadero durante un par de días o incluso una semana, hasta que aparecía la asistenta y los lavaba, me estaba protegiendo de algo que no me gustaba. Sólo que, tarde, me di cuenta de que, por un lado, me estaba protegiendo de una actividad que me parecía muy desagradable, pero como efecto secundario, de modo subliminal, el paisaje desolado que veía cada día en mi cocina, con una pila de vajilla sucia en el fregadero, me estaba afectando negativamente. Por no mencionar el hecho de que siempre evitaba invitar a amigos a casa, aunque me apetecía mucho, porque simplemente me daba vergüenza de exponerlos al «maravilloso» paisaje de mi cocina.

Finalmente, me di cuenta de que el daño que estaba haciendo protegiéndome de fregar los platos era demasiado grande, y básicamente me di cuenta de que en realidad no era para nada una forma de respeto y amor a mí misma negarme las visitas de mis los amigos y la alegría de cocinar y de disfrutar de una buena comida en una cocina limpia. Así que tomé una decisión que me pareció que aportaba más beneficios para mí y para mis seres queridos que la decisión de evitar fregar los platos como forma de respeto: opté por pagar los servicios de una señora que viene a fregar mis platos tres veces por semana, y de vez en cuando, también me «doy el gusto» de fregar al menos mi taza de café o un plato que no esté demasiado sucio. ¿Por qué no me compro una lavavajillas? Porque me parece que esta forma de limpieza supone usar mucha agua y detergentes, y una de mis decisiones es contaminar el planeta lo menos posible e intentar evitar en la medida de lo posible el derroche innecesario de agua.

Te sugiero que reflexiones sobre cuáles de las actividades que no te gustan, y las evitas o las pospones o incluso las haces en contra de tu voluntad, podrían delegarse en otra persona, a cambio de una remuneración, en base a un intercambio de servicios, o podrían hacerse de una manera que te afecte de manera negativa lo menos posible. El objetivo es encontrar la manera más adecuada para que sientas que te das respeto, cuidado y amor.

3. Date tolerancia, indulgencia, piedad

Si una actividad que no disfrutas no puede ser ni evitada ni delegada en otra persona, acepta la realidad de que tienes que hacerla, por tu propio bien, aunque te disguste o aunque la hagas con dificultad, sin entusiasmo. A menudo, las píldoras o los tés más amargos, que nos tragamos difícilmente y con el estómago revuelto, tienen buenos efectos. Ofrécete un poco de piedad y no te riñas si te encuentras aplazando repetidamente una tarea desagradable. Date cuenta de que tienes derecho a posponer algo o a no hacer algo, pero al mismo tiempo sé consciente de las consecuencias de la posposición. No salir de casa cuando hace mucho frío para pagar una factura puede ser una forma de protección, de cuidado o puede significar que te das un capricho. Pero si no pagas la factura corres el riesgo de que te desconecten el internet o la electricidad, por ejemplo, y luego deberás perder mucho tiempo y mucha energía para volver a conectarte, además de pagar penalizaciones; con lo cual, esta acción no parece ser la más cálida prueba de amor propio.

El verdadero amor es el que les mostramos, por ejemplo, a nuestros hijos. Podemos ser indulgentes con ellos y permitirles, sin críticas ni castigos, que no hagan los deberes de vez en cuando. Pero si toleramos con frecuencia o todo el tiempo esta evasión a los deberes, está claro que los efectos sobre ellos serán desagradables – notas muy bajas, riesgo de sus-

pender la clase. Y ¿qué padre puede decir que quiere a su hijo si no le importan las consecuencias a medio o largo plazo al evitar una actividad necesaria para el desarrollo y el futuro del hijo, incluso si esa actividad no le gusta al niño?

Por tanto, date tolerancia y piedad con sabiduría, de manera consciente y con amor.

4. ¡Recompénsate y valórate!

Tendemos a recompensarnos a nosotros mismos, a nuestros hijos, a nuestras parejas o empleados especialmente por tareas y actividades que han requerido mucho esfuerzo, mucho tiempo, mucho empeño o muchos sacrificios. En un mundo competitivo, tendemos a perseguir trofeos, a esforzarnos más cada vez más para alcanzar distintos objetivos. Y cuando alcanzamos un logro en el que hemos invertido un enorme esfuerzo, mucho tiempo, mucha energía, mucho desgaste emocional y nervioso, a veces – sólo a veces – nos premiamos por ese logro. La mayoría de las veces recompensamos a los que nos rodean y la mayoría de las veces esperamos ser recompensados por los «sacrificios» que hemos hecho. Es natural e importante valorar el esfuerzo y el éxito en la consecución de un objetivo. Pero igual de importante, si no más importante, es también valorar y recompensar lo que hacemos con facilidad y alegría. Actividades que hacemos de manera natural, como el respirar, y especialmente las que hacemos con placer, como el

saborear un pastel, tendemos a dejar sin recompensar, sin celebrar, sin valorar. Llevo escribiendo años y años, desde que tengo uso de razón. Pero como escribir en sí me da alegría, nunca he sentido que debería permitirme un pastel después de escribir un artículo. Del mismo modo que, por ejemplo, me permito un pastel después de hacer algunos inventarios de libros o informes de ventas, actividades que me aburren mucho y de las que me enorgullezco cuando consigo terminarlas a tiempo. Es un verdadero alivio para nuestra alma y para nuestro ser reconocer nuestros talentos, nuestras capacidades y las actividades que hacemos fácilmente, con la energía de la gracia. Y es un maravilloso regalo de amor propio y de gratitud por los dones que hemos recibido – valorarnos a nosotros mismos por todo lo que hacemos con placer, de corazón, en un suspiro. Debemos valorarnos, premiarnos, celebrar nuestros logros. Elige, por amor a ti mismo, recompensarte de alguna manera, aunque sea de manera simbólica, tanto por el trabajo duro y por la gran inversión de esfuerzo y de voluntad, pero sobre todo por las actividades que haces, cada día, con alegría, placer y facilidad.

5. **Busca, en la medida de lo posible, que tu pasión, tu vocación, se convierta en tu profesión**

Cuanto más realizamos actividades que disfrutamos y que nos hacen sentir que el tiempo pasa como el

viento, más practicamos el amor propio. Lo ideal sería que la profesión que ejerzamos incluya muchas de las actividades que disfrutamos, muchas de nuestras pasiones. Lamentablemente, muchas personas, por miedo y por inseguridad financiera, eligen profesiones con las que no resuenan, profesiones cuyas tareas les parecen duras, desagradables, aburridas. A veces, durante un tiempo, las cosas no se pueden cambiar y es necesario ejercer una profesión que nos disgusta para poder ganarnos la vida y para poder apoyar a nuestra familia. Durante muchos años ejercí la abogacía, una profesión que me honraba y me hacía sentir respetada por los demás, pero que sin embargo no me aportaba alegría interior. Ganaba mucho dinero, mi situación económica era más que satisfactoria, pero mi alma se había vuelto triste e insatisfecha. Al elegir la seguridad financiera, creía que me protegía de más riesgos y disgustos. Alguna vez creía que la seguridad financiera y la vida satisfactoria eran formas de cuidado y amor propio, y amor por mi familia. Y en efecto lo eran. Es sólo que cuando sentimos que, más allá de la satisfacción financiera, nuestra alma necesita algo más para reír, para cantar, es importante darnos esa forma de amor que se manifiesta buscando transformarnos de modo que nos sintamos en sintonía con las necesidades de nuestra alma. Si el alma llora y el cuerpo está demasiado cansado, haciendo algo que no le gusta o que le resulta demasiado difícil, significa que no nos amamos plenamente a nosotros mismos. Aunque por ahora sea necesario

permanecer en un trabajo que no corresponde a tu naturaleza y a tu vocación, acepta amorosamente este hecho, mientras te esfuerzas, con el pensamiento y con pequeños pasos conscientes, por encontrar o crear un lugar donde hacer el mayor número posible de las actividades que alegran tu ser, que te llenan por dentro y que te hacen sonreír mientras «trabajas». Pongo comillas porque, básicamente, cuando hacemos lo que nos gusta, ya no es trabajo, es... juego divino.



6. Busca encontrar un poco de alegría incluso en lo que no te gusta hacer

Está claro que hay varias veces cuando también tenemos que hacer lo que no nos gusta. Incluso cuando tenemos, digamos, un negocio propio abierto por pasión, dentro de ese negocio, además de muchas actividades que hacemos con amor y placer, nos encontramos con que también hay actividades rutinarias, aburridas, que no siempre tiene sentido delegar. Por ejemplo, si somos personas creativas y tenemos un negocio en un sector artístico, unos informes de actividad, una reunión de contabilidad o unos documentos legales que tenemos que leer y firmar, nos aburrirán o nos harán sentir que estamos perdiendo el tiempo. Sin embargo, al darnos cuenta de que la fruta dulce no debe desecharse sólo porque tenemos que sacarle la cáscara o los huesos, también aceptaremos con mayor facilidad las actividades menos agra-

dables de nuestra profesión. Podemos, por ejemplo, mientras hacemos una actividad que nos aburre, escuchar buena música o disfrutar de un té muy aromático, o – por qué no – permitirnos un postre favorito que no compramos muy a menudo, por una razón u otra. Hay pequeños trucos para añadir un poco de «dulzura» a actividades que a veces nos «amargan».



7. Ama todas tus experiencias

La familia o incluso nuestros profesores nos enseñan desde pequeños a reprimir, trivializar u ocultar muchas de nuestras emociones, sentimientos y experiencias. Normalmente, se nos aconseja no llorar en público, no reír a carcajadas, no mostrar nuestra ira, nuestra indignación hacia los superiores o hacia las autoridades.

Con el paso del tiempo, a medida que nos hacemos adultos, desarrollamos cada vez más la tendencia a ocultar ciertos sentimientos, por miedo a no alejar a nuestros amigos o compañeros. Creer que seremos más valorados y queridos por los demás si mostramos más emociones y sentimientos etiquetados como «positivos», acabamos llevando miles de máscaras, enterrando en lo más profundo de nuestro ser muchísimas emociones y sentimientos que consideramos inapropiado expresar, como la tristeza, la nostalgia, la amargura, la decepción, la ira. No estoy abogando por poner siempre en las relaciones con los seres queridos todo nuestro lastre emocional, de