

**CÓMO TENER MÁS
CONFIANZA EN TI, SIN
PRETENDER SER
ANGELINA JOLIE**



Maria José Peñalver

Hola, soy María José Peñalver y en este mini ebook te voy a hablar de lo siguiente:

- ✓ El motivo del por qué a veces te sientes "*poca cosa*".
- ✓ El *error* más común que suele cometer la gente a las que les gustaría tener más autoestima.
- ✓ Qué hacer para que **no te ocurra a ti**.
- ✓ Como con 1 ejercicio práctico de tan solo **6 pasos**, poder tener una visión sobre ti más valiosa.
- ✓ Lo más importante: Sentirte más capaz en cualquier situación de tu vida. (**Lo podrás implementar al instante**).

Lee el ebook hasta el final para poder ver todos los puntos que te digo.

A partir de ahí, haz con toda esta información lo que veas...

Pero mientras más lo integres, mejores resultados vas a ver.

Ser tu misma sin morir en el intento.

Cuando era pequeña admiraba a Madonna, la reina del pop.

Fue una persona innovadora en la música y conciertos en directo.

(Si, también en escándalos diversos de los 80, pero esa es otra historia).

Posteriormente han salido copias.

Britney Spears, Miley Cyrus, Beyonce...

Me encantaban sus discos. (Los de Madonna).

Pero sobre todo me gustaba lo que transmitía.

Con las personas seguras de sí mismas ocurre esto. Y les sale de forma natural.

Con las personas con falta de confianza en sí mismas también ocurre algo.

De igual manera: También les sale de forma natural.

Pero el efecto es el contrario...

Para colmo no hay nada peor que intentar ser lo que no eres.

Porque también se nota.

Sobre todo tú misma.

Ya que puedes llegar a sentirte una *impostora*:

Saber que estás imitando un "papel" que no te pertenece, con tal de complacer a tu alrededor...

En vez de **aceptarte a ti misma** y mostrarte de manera natural.

Mantener ese juego no puede durar mucho...

Pero espero que no te lo tomes como si te estuviera "riñiendo" como la monja del cole...

Ni mucho menos...

Es más, es probable que mucha gente hayamos pasado por esa situación en la que nos gustaría "ser otra persona" porque nos gusta, o admiramos.

Verás te cuento....

Sigue leyendo...

Deja de sentirte presionada.

Para elegir el título de esta pequeña guía tardé bastante hasta llegar a hacer ese juego de palabras que rimases y pudiera llamar tu atención.

Pero al fin creo que di con el idóneo para desenmascarar de una vez por todas esos métodos infalibles, o recetas mágicas “para todo el mundo” que pienso no sirven de mucho...

Al decirte: *“Cómo tener más confianza en ti, sin pretender ser Angelina Jolie...”*

Quería quitarte un *“peso de encima”*.

A veces me da la sensación como que tenemos que hacer cosas muy grandes, y parecemos a un tipo de mujer que la sociedad ha subido a un pedestal.

Cánones de belleza, medidas perfectas, estudios universitarios, trabajos inspiradores, forma de vestir, estatus, papel que desempeñar en tu núcleo familiar y amistades, etc.

“Se supone” que tenemos que ser chicas empoderadas, divertidas y alegres.

Por ello igual te da por hacer cosas de la noche a la mañana “demasiado extraordinarias” que poco tienen que ver contigo.

Sé que las películas americanas de instituto han hecho “mucho daño”.

Ya sabes, esa escena en la que la chica tímida se convierte de repente en la famosa de la clase. Luciendo escote, minifalda, pelo color rosa y haciendo girar la cabeza a todos los chicos.

Pero tener más confianza creo que no se trata sólo de algo exterior, sino sobre todo interior.

Por ello pienso que no sería bueno empezar la casa por el tejado, sino ir dando pequeños pasos poco a poco.

Conocerte más es uno de esos cimientos fuertes. Te dará información sobre cosas que a lo mejor ni te habías parado a pensar, y hará que puedas tener más seguridad en ti misma.

Es hora de hacer las paces contigo y empezar desde 0. Está bien querer ser alguien en la vida y conseguir metas. Pero para ir de “A” a “C”, tienes que pasar necesariamente por “B”.

Menos es más.

Al empezar a escribir la mini guía tenía una única pretensión: Que te fuera útil.

También quería que fuera algo potente, pero a la vez fácil de aplicar.

Y que no fuera un "rollo" que dejaras de leer antes de llegar a la mitad.

Así que si cuando termines de leerlo si te apetece escribirme y me cuentas qué te ha parecido, me será de gran ayuda.

Incluido si opinas que no sirve para nada o es una porquería 😅

Aunque creo que he reunido todos los requisitos que te he comentado.

Pero, ¿Sabes que tiene que ocurrir para que te dé resultados?

Solo 1 cosa.

No 3 cosas.

Ni 2 cosas.

1.

Que lo pongas en práctica.

Aunque esto es de sentido común...

Y, por lo tanto, doy por hecho que cualquiera que quiera integrar algo, es algo que sabe que tiene que hacer.

Pero a lo mejor estas de acuerdo conmigo, que en algunas ocasiones, por ejemplo, hemos leído un libro de autoayuda de principio a fin, y luego no lo hemos puesto mucho en práctica, jejeje...

Quiero ser sincera contigo, las personas que más provecho le van a sacar a esta mini guía son las que lo vayan a integrar.

Aunque aquí estás de suerte...

Ya que la mayoría de las guías relacionados con el “crecimiento personal”, te mandan ejercicios que solo transcurrido mucho tiempo es cuando empiezas a ver los resultados al aplicarlos en tu vida.

Y aunque es cierto que en la mayoría de las ocasiones esto sería lo lógico que tendría que ocurrir: La dinámica que yo te voy a explicar es para que te beneficies al momento.

No es que yo haga magia.

Pero te voy a enseñar un atajo.

Mira, hay a veces cosas muy absurdas.

He leído artículos de blogs, o libros que parecían "El Quijote", para decir algo que se podría resumir en pocas frases.

A lo mejor es porque las personas estamos acostumbradas a que más cantidad es mejor.

No siempre tiene que ser así.

Lo breve si es bueno, doblemente bueno.

Esto es una mini guía de solo 20 páginas.

¿Eso es mucho, es poco?

¿Será algo bueno, o mediocre?

Desde mi punto de vista contiene valor, (Aunque sea gratis).
(Claro, yo que te voy a decir...)

Pero yo misma también he hecho el ejercicio que te voy a explicar, y si lo aplicas de manera correcta, funciona.

Te cuento:

Te voy a proporcionar un ejercicio muy sencillo.

Tan sencillo, que vas a creer que te estoy tomando el pelo.

De vez en cuando nos complicamos demasiado la vida, pero a veces las cosas son más fáciles que como las dibujamos en nuestra mente.

Al igual que “más cantidad” puede parecer “más valor”, “más complicado” nos puede parecer también “más valioso”.

No te dejes engañar por esos conceptos.

Así que vamos al grano:

¿Qué puedes hacer para tener más confianza en ti?

En realidad muchas cosas.

(Ya te iré contando en los sucesivos emails que te llegarán ahora que te has apuntado a mi newsletter).

Pero por hoy, recuerda el ejercicio que te voy a contar a continuación:

Hasta el momento había hablado yo.

Ahora te toca el turno a ti.

Te voy a hacer **6 preguntas**, y tú las respondes.

Pero, *atención*, porque esto es importante, y sé que la mayoría de las personas no harán caso:

Tú haz lo que tú veas, pero yo te aconsejo que anotes tus respuestas.

No que solo lo pienses.

Escríbelo en una hoja.

Párate un momento.

Esto te lo comento porque te será más beneficioso.

No porque lo diga yo, si no gente mucho más experta.

Científicos afirman que cuando escribimos a mano, procesamos la información de manera más consciente.

Te será más útil.

Sé que siempre vamos con prisas, pero se trata de ti. Y no vas a tener que emplear más de 5 minutos en este ejercicio.

Así que te espero aquí hasta que cojas una hoja y bolígrafo...



¿Preparada?

Sigamos entonces.

Instrucciones:

Haz 6 columnas.

Numéralas del 1 al 6.

Anota en ellas tus respectivas respuestas a las preguntas que te voy a hacer a continuación.

*(Al ser el primer ejercicio que haces conmigo, te aconsejo que para empezar elijas algo que no tengan mucha carga emocional)

Ahora mismo en tu vida:

1- ¿Hay alguna meta, objetivo o sueño que te gustaría alcanzar?

(Escríbelos).

2- ¿Hay algo que te gustaría mejorar de tu personalidad?

(Escríbelo).

3- De todo lo que has respondido, ¿Qué 2 cosas tendrían más prioridad ahora mismo y te gustaría se hicieran realidad cuanto antes?

(Elige 1 de cada columna y escríbelo).

4- De lo que has elegido, ¿Qué crees que te podría impedir que lo consigas?

(Escríbelo)

5- ¿En qué me baso para decir que no soy capaz de llevar a cabo "X" asunto?

(Escríbelo)

6- ¿Qué puedo hacer, que dependa de mí para lograr lo que quiero?

(Escríbelo)

Recopilemos:

- Has determinado qué 2 prioridades tienes ahora mismo en tu vida, las cuales te gustaría alcanzar.

- Te has fijado con qué obstáculos te podrías encontrar para lograrlo.

- Has sido consciente de tus creencias limitantes.

- Te has hecho responsable de las acciones que dependen de ti.

(Y no de nada externo, ya que es algo que nunca se puede controlar porque no depende de ti).

Así que con esta primera base armada bien fuerte, podemos hacerla aún más, si le añadimos la confianza en ti misma.

La autoestima también es sentir que eres capaz de lograr aquellas cosas que quieres en tu vida.

Y muchas veces, sin querer, tu misma, te echas piedras sobre tu propio tejado...

Porque en vez de creer en ti, haces todo lo contrario.

Y esto ocurre cuando te dices cosas como: *Que no vales para eso, que no vas a ser capaz, que es muy difícil, que ya a estas alturas no es posible, etc.*

Entonces...

¿Cómo tener seguridad en ti misma, en cualquier situación que se te presente en tu vida?

¿Es posible acallar esas voces dentro de tu cabeza?

Tengo 1 buena noticia y 1 mala.

La mala es que las voces no se pueden callar.

Pero la buena es que como tú eres dueña de ellas, puedes hacer que *"retumben menos"*.

¿Cómo?



Estoy segura de que a estas alturas de la vida, también habrás pasado por alguna **situación difícil**, pero que **hayas superado** ¿Verdad?

Es probable que lo pasaras mal, que no lo lograras de la noche a la mañana, pero al final, **lograste vencerlo**.

Pues quiero que recuerdes ese momento de superación.

Cómo esa **fuerza interior** que no sabes ni de donde vino, con el tiempo, te hizo salir de ahí.

Escribe fuera de tus 6 columnas, cómo te hace sentir **que fuiste capaz**, y lo orgullosa que estás de ti.

(Mientras más lo detalles mejor).

Quizás una vez hecho éste último ejercicio , te sorprendas ante las respuestas que diste en la columna 4 sobre los obstáculos que te podías encontrar.

Porque es probable que ahora lo puedas ver con otra perspectiva, y que no sea "nada", comparado a lo que ya has superado en alguna ocasión en tu vida.

Es normal que a veces te sabotees para no luchar por aquello que en el fondo quieres, porque te resulta difícil, ya que supone salir de la famosa zona de confort.

Pero no es ni más ni menos que un sistema de protección para auto convencerte y así creerte lo que te dices. (Por eso se llaman "creencias limitantes")

De esta forma tienes la excusa perfecta para poder abandonar tu objetivo sin sentirte culpable.

Y es normal también que "tengas poca memoria" y en ocasiones no confíes en ti.

Porque se te "olvida" (o nadie te había dicho hasta ahora), que **para empoderarte, basta con echar un ojo al pasado y ver de lo que ya has sido capaz.**

Por ello, el hacer este ejercicio te permitirá recordártelo.

Y que si tú quieres también podrás de nuevo ahora.

¿Cómo serías tu vida sin estos miedos intrusos?

Si lo pones en práctica, lo podrás experimentar por ti misma...

Espero que esta mini guía pueda ayudarte en ello.

Recuerda lo que has leído:

✓ **Compararte con los demás es algo que se hace sin darte cuenta.**

Esta es una de las causas de inseguridad.

Si es tu caso, ahora puedes ser más consciente de que cada una es como es, y que esto lo único que provoca es que te sientas mal.

✓ **Fijarte en tus propios talentos y potenciarlos, te hará sentir mucho mejor que si haces lo contrario.**

✓ **En tu presente, puedes apoyarte en la fuerza interior que ya sabes que tienes, porque has superado cosas en el pasado.**

Sentirte capaz de hacer cosas que quieres en tu vida, te va servir para tener más confianza en ti.

Y como dijo Nido Qubein:

"Tus circunstancias presentes no determinan a dónde vas; simplemente determinan dónde comienzas."



Te deseo un bonito camino.

Ya sabes que a partir de ahora al haberte apuntado a mi **newsletter**, cada martes a las 8 de la mañana, tendrás un email mío de contenido similar.

Si crees que a alguien más le puede ser útil, puedes **compartir** este enlace para que también lo reciban.

<https://confiandoenmi.com/suscribete-a-mi-newsletter/>

Si quieres contarme qué te ha parecido el mini ebook , si tienes alguna duda o simplemente me quieres escribir: hola@confiandoenmi.com

Gracias.

Estamos en contacto,
Un abrazo, María José Peñalver

www.confianzaenmi.com