7 consejos para aumentar tu autoestima

Muchas veces no nos valoramos suficiente, tenemos muchas inseguridades y acabamos por sentirnos inferiores o mal. Nosotros te damos unos consejos para que puedas mejorar tu autoestima:

1. Afronta tus defectos: para ser feliz primero tienes que aprender que no eres perfecto y eso no te hace peor persona. Cuando te des cuenta que no pasa nada con ser imperfecto empezarás a quererte más. Cuanto menos pienses en tus defectos más fácil te será ignorarlos y estar satisfecho contigo mismo.

2. Encuentra tus virtudes: céntrate en aquello que te gusta de ti, pueden ser cosas físicas o habilidades que tengas. Por ejemplo: tus ojos, tu pelo, tu sonrisa? O también puede ser tu inteligencia, tu simpatía, tu positividad? ¡Encuentra tu punto fuerte!

3. Sonríe: está demostrado que las personas que sonríen sin miedo son consideradas más atractivas y seguras de si mismas que los demás.

4. Márcate un objetivo: motívate para conseguir algo que quieres, así te valorarás más, lucharás por tus sueños (aunque sean pequeños) y serás feliz en tu día a día.

5. Motivación: busca inspiración en frases de tus libros, canciones o películas preferidas. Puedes apuntarlas en una libreta, ponerlas en tu habitación, etc.

6. Ejercicio y buena alimentación: hacer deporta mejora nuestro estado de ánimo y ayuda a evitar la tristeza y la depresión. Si no tienes tiempo de hacer deporte hay una solución: dedica unos minutos al día a subir escaleras, baila en tu habitación o camina.

7. Buena gente: huye de las personas que no te valoran o que te critican (es mejor estar sólo que mal acompañado). Intenta estar con amigos o compañeros que te hagan sentir bien.

-> Recuerda que puedes seguirnos en nuestras redes sociales para ser el primero en enterarte de todo:

Facebook: Adolescentes

Twitter: @es_adolescentes

Instagram: @es_adolescentes