

NEWSLETTER SUM – N° 3 - 23-02-08

## Reflexiones

### AUTO-RESPETO Y AUTOESTIMA

#### Identificación positiva hacia uno mismo y hacia los demás

---

#### AUTO-RESPETO

**S**e basa en conocer quién soy; conocer mi ser interior.

Cuando encontramos esa sensación o sentimiento de identidad profunda, sentimos que tenemos un derecho a estar aquí, a existir. Sin esta dimensión de lo trascendente, es muy difícil apreciarnos realmente a nosotros mismos de una manera genuina y sostenible.

Generalmente, basamos nuestro respeto en identificarnos con los aspectos tangibles o más superficiales de nuestra existencia: nuestro aspecto físico, el género, el éxito profesional, nuestra inteligencia, nuestras habilidades, nuestro status social, nuestra nacionalidad, raza, etc. Con tal identificación superficial, nunca conseguiremos un sentimiento estable de auto-respeto, porque las opiniones de las personas cambian. Hoy puede que nos amen, mañana nos rechazarán.

#### La mirada del otro

¿Cuál es la consecuencia de depender de tales opiniones? Acabaremos fluctuando todo el tiempo, sintiéndonos positivos cuando nos dicen cosas buenas, y sintiéndonos abatidos cuando nos dicen cosas negativas. Para permanecer estables en nuestro auto-respeto, necesitamos nutrir un entendimiento más profundo de nuestra identidad espiritual y acceder a esas riquezas que están en nuestro interior eternamente, esperando a florecer, como la flor que crece de la semilla.

#### Crear la conciencia

A medida que nos estabilizamos en tal conciencia, esas riquezas y recursos empiezan a manifestarse. Cuanto más estables estamos en nuestro auto-respeto y espiritualidad, más emanamos lo que realmente somos. Sentimos una profunda sensación de satisfacción y estamos felices de ser lo que somos, tal y como seamos. Nos aceptamos como somos.

#### Amor y libertad

Cuando estamos desconectados de nuestras raíces espirituales, nos volvemos dependientes de los demás y, desafortunadamente, a veces malinterpretamos esta dependencia como amor cuando normalmente es sólo una necesidad, o un apego. Cuando esto sucede, la relación no puede ser duradera, porque nos hemos apegado a alguien, sin darle ni espacio ni respeto. Empezarán a sentirse sofocados porque hemos interferido en su libertad y, finalmente, el resultado de la relación es un sentimiento de "atadura". Sólo cuando el ser está en un estado de auto-respeto completo puede haber libertad en las relaciones.

## AUTOESTIMA

La autoestima viene del aprecio que sentimos por nosotros mismos. Cuando nos aceptamos tal como somos y valoramos nuestros recursos internos, nuestras virtudes.

Aceptación no es resignación. La aceptación nace en el entendimiento y permite planear el futuro. La resignación empantana nuestra posibilidades.

Cuando sentimos nuestro valor, entonces los demás también nos valorarán. Cuando no nos valoramos a nosotros mismos, ¿cómo podemos esperar que los demás nos valoren? Si continuamente nos menospreciamos, pensando "no soy bueno" o "no soy capaz" "no valgo nada", quienes escuchen esto empezarán a creerlo. Así que, ¿qué deberíamos hacer?

La palabra clave es "conciencia". A medida que nos volvemos más conscientes, más alertas a nivel espiritual, empezamos a estar en posición de valorar nuestra vida. El efecto de esto es que empezamos a valorar a los demás, comprendiendo que todos tienen su propia posición: ni más alta ni más baja, simplemente diferente. La singularidad de cada uno tiene su valor y cuando reconocemos el valor del ser, desarrollamos confianza en nosotros mismos.

---

Si prefieres no recibir el Newsletter de Sólo-Un-Minuto haz clic **aquí**

Si quieres que alguien más en particular lo reciba, haz clic **aquí** y envíanos su dirección de correo electrónico.

Copyright © 2008 - Brahma Kumaris

Sede iniciativa "Sólo-Un-Minuto": Avda. Santa Fe 1863 - Ciudad de Buenos Aires - (C1123AAA)

Telfax: (011) 4815-1811 - email: [info@solounminuto.org.ar](mailto:info@solounminuto.org.ar)

Sitio Brahma Kumaris Argentina: [www.bkumaris.org.ar](http://www.bkumaris.org.ar)