GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# Cómo mejorar el amor propio con Julieta Winer

Actualidad Empresarial | 24/09/2022 | 00:00

El amor propio y la autoestima son capacidades que una persona tiene para valorar lo que es y lo que hace. Sin embargo, la falta de ambos puede derivar en problemas emocionales como el estrés, la depresión o la ansiedad y, además, se relaciona con desequilibrios en casi todos los aspectos del día a día.

Con la ayuda de un coach personal, es posible trabajar en el crecimiento personal, por eso esta vez va a informar Julieta Winer, creadora de SoyJulietaCoach. Esta es una empresa donde es posible acceder a programas y sesiones individuales para ayudar a mujeres que buscan mejorar su autoestima y seguridad personal. De esta manera, es posible generar las condiciones adecuadas para lograr distintos objetivos personales y laborales a través de Coaching y Programación Neurolinguistica.

La autoestima en mujeres: ¿Cómo fortalecerla?

Gran parte de la tarea de fortalecer la autoestima o el amor propio depende de uno mismo. Esto se debe a que, por definición, la autoestima es la estima que una persona siente por sí misma. Ahora bien, conseguir este objetivo sin ayuda no suele ser fácil. Por este motivo, muchas mujeres recurren al apoyo que les puede brindar una coach personal.

Asimismo, aumentar la seguridad personal es un proceso que supone tanto un cambio como un aprendizaje. En este sentido, es necesario aprender a valorar las fortalezas y aspectos positivos propios. También hay que identificar características negativas y áreas de mejora, pero sin ser destructivos. Cuando estas valoraciones se dan de manera equilibrada, es posible ganar respeto y cuidado hacia uno mismo.

Julieta cuenta que es importante dar importancia al intelecto y al trabajo, puesto que sentirse útil aumenta de manera positiva la percepción que una persona tiene de sí misma.

Por otra parte, resulta crucial regular el nivel de autoexigencia, que en la sociedad actual y, sobre todo, para las mujeres suele ser muy elevado. Con respecto a este punto, es importante aprender a perdonar los errores propios, ya que nadie puede hacer todo a la perfección.

¿Cómo evitar la dependencia emocional para ganar seguridad?

Otro factor que puede atentar contra el amor propio de una mujer es la dependencia emocional.

Esto es un rasgo negativo en el carácter de una persona que lleva a que vea a una pareja, una amistad o un familiar como una necesidad y no como una opción. Además, cuando esto sucede se produce una pérdida de independencia y libertad individual.

En este mismo sentido, es importante valorar los grupos de referencia y poder construir relaciones sanas en el ámbito laboral, en la familia, con los amigos o con una pareja. Cuando una persona se siente comprendida, respetada y apoyada refuerza la seguridad en sí misma.

Los programas y las sesiones con una coach personal que ofrece SoyJulietaCoach son una herramienta eficaz y comprobada por más de 400 mujeres.

Entonces, las mujeres que busquen mejorar su autoestima y aprender a desbloquearse en situaciones de estrés o ansiedad, la profesional invita a que le sigan en sus redes sociales @julietawiner para tener más tips e información de sus programas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/185417-como-mejorar-el-amor-propio-con-julieta-winer.htm