

# CRECER EN AUTOESTIMA

## 3 CLAVES PARA FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA



## CLAVE # 2: EL PROGRESO Y LAS ACCIONES PEQUEÑAS

El progreso nos permite crear una nueva auto-reputación. Desde vernos progresar, es que creamos una nueva identidad. Este progreso se gesta a partir de acciones simples que nos permitan movernos hacia adelante, de manera coherente con lo que queremos.

Ten en cuenta que, estas acciones no son grandes, ambiciosas o ambiguas. Son acciones concretas y logrables. Lo más importante es que puedas cumplirlas; y, así vas creando una auto-reputación de alguien que cumple con lo que dice que va a hacer.

**¿Si te fijas como este sistema tiene más que ver con la identidad, que con las acciones en sí?**

Por eso, elige cosas pequeñas que te muevan hacia adelante. Si quieres meditar, comienza con meditar por 1 o 2 minutos diarios por unas semanas. Cúmpelo y esta energía del progreso te llevará a elegir metas más complejas. ¡Inténtalo!