

La autoconfianza

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, una frase del filósofo y escritor estadounidense, Ralph Waldo Emerson, la misma dice así: **«La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito»**. Si esta frase de Emerson, la llegamos hacer una parte de nuestra vida, podemos tener la certeza de que nos ayudará afrontar cualquier situación y a **tomar decisiones con mayor seguridad**.

Así que, sin más preámbulo, **LA AUTOCONFIANZA O LA SEGURIDAD EN UNO MISMO**, se refiere a la confianza en las propias habilidades, capacidades, destrezas y juicios, que pudiésemos tener de **sí mismo**. Es una firme creencia de esa vocecita que sale de lo más profundo de nuestro ser que nos dice, **'que sí podemos'**, porque estamos en capacidad de enfrentar cualquier desafío y de convertir cada **obstáculo** que aparezca en el camino, un **punto para continuar adelante y lograr la meta que nos hemos propuesto**. Y, aunque siempre tenemos que ser el mismo, sin embargo, cada día tenemos que **ser mejor**; no en un sentido de superioridad, sino en **autenticidad serena y crecimiento personal**.

Cabe aclarar, que la AUTOCONFIANZA O LA CONFIANZA EN UNO MISMO, no se debe confundir con la **arrogancia o presuntuosidad**, sino que es una creencia **realista** en las propias capacidades sin **menospreciar a los demás**.

Por otro lado, tenemos que la AUTOCONFIANZA es esencial para triunfar en diversos aspectos de la vida, sobre todo, en las relaciones interpersonales.

En conclusión, la AUTOCONFIANZA es fundamental para el **bienestar, la motivación, la consecución de objetivos y el éxito en la vida**. Además, ayuda a la resistencia de presiones sociales negativas, a la toma de decisiones saludables y a la búsqueda de oportunidades. Así mismo, la AUTOCONFIANZA, juega un papel importante en la salud disminuyendo el estrés y la ansiedad, aparte que promueve una **visión positiva de la vida y de permanente crecimiento personal**.

Gracias por leer mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva.