

LA IMPORTANCIA DE AUTOVALORARSE

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, una buena frase que todos debemos hacerla nuestra, porque más que buena, es un consejo: «**Tenemos que aprender a perdonar, porque nosotros también nos equivocamos**», ya que en nuestra condición de humanos, llevamos implícito la **imperfección**. De modo, que nadie es perfecto y lógicamente, este humilde servidor, tampoco lo es. **Las personas perfectas no existen**, así de simple. Sin embargo, el hecho de que no somos perfectos, eso no implica que día a día, demos la mejor versión de nosotros mismos y uno de los elementos más esenciales para eso, es la **IMPORTANCIA DE AUTOVALORARSE...** De verdad, que es una falta de respeto con uno mismo, si no nos valoramos.

Así que, sin más preámbulo, la importancia que se tiene cuando nos **AUTOVALORAMOS**, es que sentamos las bases de nuestra relación con nosotros mismos. Efectivamente, nuestra valía nos lleva a **aceptarnos por lo que somos** y eso repercute de manera saludable en nuestra **autoestima**. Además, nos ayuda a protegernos de influencias externas que podrían minimizar nuestra autoestima.

El solo hecho de autovalorarnos, nos hace sentir bien con nosotros mismos y con mayor **confianza** en nuestras actuaciones. Asimismo, con la certeza de tomar decisiones equilibradas, con menos márgenes de errores y más saludables, tanto en nuestra vida personal, como profesional.

Quizás, lo más importante de todo lo que hemos dicho es que, si no nos valoramos nosotros mismos, **nunca seremos capaces de valorar a los demás**, como realmente se los merecen.

Para finalizar: Recordemos que si **aprendemos a autovalorarnos**, entonces nos mantenemos más saludables y con una excelente autoestima.

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

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva