

DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA

Virginia Satir

Yo Soy Yo

***En todo el mundo no hay nadie como yo.
Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es
exactamente
como yo.***

***Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío
porque
yo sola lo escogí.***

***Soy dueña de todo lo que me concierne:
De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace; mi mente, incluyendo
todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las
imágenes de todo lo que contemplan; mis sentimientos, sean lo
que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación; mi
boca, y todas las palabras que de ella salen, corteses, tiernas o
rudas, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas
mis acciones, ya sean para otros o para mí misma.***

***Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis
temores.***

***Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos
y errores.***

***Como soy dueña de todo mi yo, puedo llegar a conocerme
íntimamente.***

***Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo en todo lo
que me forma.***

***Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi
mejor provecho.***

***Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan, y otros
aspectos que no conozco.***

***Mas mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma,
valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los
embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor.***

***Sea cual sea mi imagen visual y auditiva, diga lo que diga, haga
lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un
instante del tiempo, esa soy yo.***

***Esto es real y refleja donde estoy en ese instante del tiempo.
Más tarde, cuando reviso cuál era mi imagen visual y auditiva,
que dije y que hice, que pensé y que sentí, quizá resulte que
algunas piezas no encajen. Puedo descartar lo que no encaja y***

***conservar lo que demostró que si
encaja. E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté.***

***Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.
Tengo las herramientas para sobrevivir, para estar cerca de
otros, para ser productiva, y para encontrar
el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas
que me rodean.***

Soy dueña de mí misma, Y por ello puedo construirme.

Yo soy yo y estoy bien.