

Curso de Autoestima Nivel 1

ISABEL MARTÍNEZ MIRALLES

www.crecimiento-personal.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS

BIENVENIDO-A	3
TEMA 1 ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?	4
TEMA 2.- EL SÍNDROME DE DESAPROBACIÓN PARENTAL:	17
TEMA 3.- EL NIÑO HERIDO. LAS ALAS ROTAS.....	20
TEMA 4: CONOCIÉNDONOS UN POCO MÁS.	25
TEMA 6.- LA MENTIRA PERSONAL. DÁNDOLE LA VUELTA A LA TORTILLA.....	37
TEMA 7.- AMANDO LA AUTOESTIMA : SÓLO EL AMOR TRANSFORMA.....	41
TEMA 8.- RECONOCER Y ASUMIR NUESTRAS LIMITACIONES.	45
TEMA 9.-APRENDIENDO A PENSAR MEJOR.....	52
TEMA 10.- ASPECTOS PSICOSOMÁTICOS EN RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA.....	55
TEMA 11.- LA AUTOESTIMA Y LA FAMILIA.-	69
TEMA 11.-REFLEXIONES QUE PUEDEN ILUMINAR EL CAMINO	79
TEMA 12.- UNA MISIÓN POR CUMPLIR.....	86
TEMA 13.- UNOS MINUTOS PARA MEDITAR	89
TEMA 14.- SER AGRADECIDOS.-	92
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	96



BIENVENIDO-A

AL PRIMER MÓDULO DEL CURSO DE AUTOESTIMA DE CRECIMIENTO- PERSONAL.COM.

Hemos decidido dividir este curso de autoestima en dos módulos por varias razones. En primer lugar porque en cada uno de ellos se aborda el tema de manera distinta y con distinto grado de profundidad; en segundo lugar porque de esta forma se facilita al alumno el seguimiento secuenciado dentro de lo que constituye en sí una unidad, pero que no obstante contempla múltiples aspectos y matices. De esta forma se pretende que el alumno, demasiado motivado a veces por conocer los "secretos" para desarrollar su autoestima, vivencie todos y cada uno de los contenidos que aquí se exponen, con el fin de que queden, no sólo perfectamente asimilados, sino integrados en lo que ha de ser, si bien se trabaja, su nuevo modo de pensar, sentir y actuar. Para ello es necesario que participemos con todos los sentidos, incluyendo el corazón, que es el más importante, ya que de nada sirve aprender unos conceptos o teorías, constatar en nuestros archivos internos que sí, que eso es verdad, que tal o cual cosa nos recuerda aquel caso o algo experimentado por nosotros mismos. De nada sirve, decimos, aprender conceptos y teorías si no se impregna nuestra más íntima esencia del mensaje que vibra y late como un órgano vivo, detrás de cada ejemplo y ejercicio. Es necesario, pues, participar con la máxima atención y entrega si de verdad queremos lograr cambios satisfactorios que nos conduzcan a resultados felices y perdurables. Te será de mucha utilidad el uso de un cuaderno de trabajo en el que vayas tomando nota de todos tus descubrimientos, observaciones y progresos. Debe ser un cuaderno dedicado exclusivamente a este nuevo trayecto de tu vida que has emprendido porque va a ser tu compañero de viaje en el camino hacia la luz.

Sé, pues, bienvenido, querido lector y alumno del curso de auto-estima. Que se cumplan todos tus deseos y sepas dejar atrás lo que habría de estorbarte en su consecución.

Si quieres tener acceso al curso completo y a los foros de consulta y ayuda personalizada de este curso de Autoestima rellena el formulario que tienes en:

http://www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm