

# EL AMOR QUE. LIBERA



En este libro la autora descubrió a travez de reconocer que ella no se amaba lo suficiente, la libertad qué se logra el amarse a si mismo y tener un valor adecuado de uno mismo, la felicidad de poder disfrutar, LA LIBERTAD

**SHEILA VAQUERIZAS**

# **SOBRE LA AUTORA**



**Soy Sheila Vaquerizas y hace unos años estaba como tú.**

**Me fallaba el tema del amor, nadie quería ser mi pareja, también tenía rencor, mi economía era malísima, hallaba dentro de mi la vaguería por hacer cualquier cosa, depresiva, sin motivación, con vicios y sin nada de amor propio.**

**Hasta que con los años y muchos libros leídos por mi e invirtiendo un montón de tiempo y dinero, hallé la solución a todas estas limitaciones, y que ahora puedes conseguir tú el ser la persona que siempre quisiste ser, amada y respetada en menos tiempo y dinero de lo que me costó a mi.**

**Programa súper completo, en el que te amarás e incluso te idolatraras.**

**Que ideal amarse, respetarse y obtener cualquier cosa que desees ¿verdad?**

**Pues esto es así gracias al programa de Erickshell Lucha y Actúa que me costó crearlo al 120% 9 años de mi vida.**

**Dentro del programa están las pautas para curarte incluso de una enfermedad y minusvalía mental que dicho por los especialistas médicos lo iba a tener de por vida y que yo misma sin especialistas, logré currarme gracias a lo que contiene este mismo programa.**

**Comienza, visualiza, lee y disfruta totalmente con el programa completo de Erickshell Lucha y Actúa.**

# ÍNDICE

## **1. Introducción**

### **1.1 Definición de amor propio**

### **1.2 Importancia del amor propio en nuestras vidas**

## **2. Autoconocimiento y aceptación**

### **2.1 Descubriendo quiénes somos realmente**

### **2.2 Reconociendo nuestras fortalezas y debilidades**

### **2.3 Aceptando nuestras imperfecciones**

## **3. Cuidado personal y bienestar emocional**

### **3.1 La importancia de cuidar de nosotros mismos**

### **3.2 Estableciendo límites saludables en nuestras relaciones**

### **3.3 Practicando el autocuidado y la autorreflexión**

## **4. Desarrollo personal y crecimiento emocional**

### **4.1 Estableciendo metas personales y profesionales**

### **4.2 Superando los miedos y las limitaciones internas**

### **4.3 Aprendiendo a perdonarnos a nosotros mismos**

## **5. Relaciones saludables y amorosas**

### **5.1 Identificando relaciones tóxicas o poco saludables**

### **5.2 Estableciendo una comunicación efectiva en nuestras relaciones**

### **5.3 Cultivando el amor propio dentro de una relación de pareja**

## **6. Superando la dependencia emocional y la baja autoestima**

### **6.1 Reconociendo los signos de dependencia emocional**

### **6.2 Mejorando nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos**

### **6.3 Rompiendo patrones negativos en nuestras relaciones**

## **7. Amor propio en diferentes etapas de la vida**

### **7.1 Amor propio en la adolescencia**

### **7.2 Amor propio en la edad adulta**

### **7.3 Amor propio en la tercera edad**

## **8. Ejercicios y técnicas para fortalecer el amor propio**

### **8.1 Prácticas de mindfulness y meditación**

### **8.2 Visualización creativa y afirmaciones positivas**

### **8.3 Ejercicios de gratitud y autoaprecio**

### **1.1 Definición de Amor Propio:**

**El amor propio se refiere al valor y aprecio que una persona tiene hacia sí misma. Es la capacidad de reconocer y aceptar nuestras cualidades, fortalezas y debilidades, así como también nuestras necesidades y deseos. El amor propio implica cuidar de nosotros mismos, tanto física como emocionalmente, y tomar decisiones que nos beneficien y nos hagan felices.**

**El amor propio no debe confundirse con el egoísmo o el narcisismo. No se trata de pensar solo en uno mismo sin considerar a los demás, sino de establecer límites saludables y respetar nuestras propias necesidades sin descuidar las necesidades de los demás.**

### **1.2 Importancia del amor propio en nuestras vidas:**

**El amor propio es fundamental para nuestro bienestar emocional y mental. Cuando nos amamos a nosotros mismos, nos sentimos más seguros, confiados y capaces de enfrentar los desafíos que la vida nos presenta. Nos permite establecer relaciones saludables con los demás, ya que cuando nos valoramos a nosotros mismos, también somos capaces de valorar a los demás.**

**El amor propio también juega un papel crucial en nuestra autoestima. Cuando nos amamos a nosotros mismos, tenemos una imagen positiva de quiénes somos y creemos en nuestras capacidades. Esto nos impulsa a perseguir nuestros sueños y metas con determinación.**

**Además, el amor propio nos ayuda a establecer límites saludables en nuestras relaciones personales y profesionales. Nos permite decir "no" cuando es necesario y priorizar nuestro bienestar sin sentirnos culpables.**

**En resumen, el amor propio es esencial para vivir una vida plena y satisfactoria. Nos permite cuidar de nosotros mismos, establecer relaciones saludables y alcanzar nuestras metas. Es un proceso continuo de aceptación y amor hacia nosotros mismos, que nos brinda la base para ser felices y exitosos en todas las áreas de nuestra vida.**

## **2.1 Descubriendo quienes somos realmente:**

**El autoconocimiento es un proceso fundamental para el desarrollo personal y la aceptación de uno mismo. Para descubrir quiénes somos realmente, es importante dedicar tiempo a reflexionar sobre nuestras características, valores, creencias y experiencias que nos han moldeado a lo largo de nuestra vida.**

**Podemos comenzar por hacer una lista de nuestras cualidades positivas y negativas, identificar nuestros intereses y pasiones, así como también reconocer nuestras metas y sueños. También es útil analizar cómo nos relacionamos con los demás, cómo manejamos el estrés o las situaciones difíciles, y qué nos motiva en la vida.**

## **2.2 Reconociendo nuestras fortalezas y debilidades:**

**Una vez que hemos realizado un análisis profundo de nosotros mismos, podemos identificar nuestras fortalezas y debilidades. Las fortalezas son aquellas habilidades o características positivas que nos destacan en diferentes áreas de nuestra vida, como la creatividad, la empatía o la capacidad de liderazgo.**

**Por otro lado, las debilidades son aspectos en los que podemos mejorar o trabajar para alcanzar nuestros objetivos. Puede ser útil pedir retroalimentación a personas cercanas a nosotros para obtener una perspectiva externa sobre nuestras fortalezas y debilidades.**

**Reconocer tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades nos permite potenciar nuestros talentos y trabajar en áreas que necesitan desarrollo. Esto contribuye a nuestro crecimiento personal y nos ayuda a aceptarnos tal como somos.**

## **2.3 Aceptando nuestras imperfecciones:**

**Aceptar nuestras imperfecciones es un paso crucial en el proceso de autoconocimiento y aceptación personal. Todos tenemos aspectos de nosotros mismos que consideramos como defectos o áreas en las que nos gustaría mejorar.**

**Es importante recordar que nadie es perfecto y que todos cometemos errores. Aceptar nuestras imperfecciones implica reconocer que somos seres humanos en constante aprendizaje y evolución. A través de la aceptación, podemos liberarnos de la presión de ser perfectos y aprender a amarnos y valorarnos tal como somos.**

**Aceptar nuestras imperfecciones también implica perdonarnos a nosotros mismos por los errores cometidos en el pasado y aprender de ellos. Esto nos permite crecer y avanzar hacia una versión mejorada de nosotros mismos.**

**En resumen, el autoconocimiento y la aceptación personal son procesos fundamentales para nuestro desarrollo emocional y personal. Descubrir quiénes somos realmente, reconocer nuestras fortalezas y debilidades, así como aceptar nuestras imperfecciones, nos permite vivir una vida más auténtica y plena.**

### **3.1 La importancia de cuidar de nosotros mismos:**

**Cuidar de nosotros mismos es fundamental para nuestro bienestar emocional y físico. Cuando nos cuidamos adecuadamente, podemos enfrentar los desafíos diarios con más energía y resiliencia. Además, el autocuidado nos ayuda a mantener un equilibrio entre nuestras responsabilidades y nuestras necesidades personales.**

**Al cuidarnos a nosotros mismos, también estamos enviando un mensaje positivo a los demás sobre el valor que nos damos a nosotros mismos.**

**Esto puede ayudar a establecer límites saludables en nuestras relaciones y evitar la sobreexplotación o el abuso emocional.**

### **3.2 Estableciendo límites saludables en nuestras relaciones:**

**Establecer límites saludables en nuestras relaciones es esencial para mantener una buena salud emocional. Los límites nos permiten protegernos de situaciones o personas que puedan ser perjudiciales para nuestro bienestar. También nos ayudan a establecer expectativas claras y comunicar nuestras necesidades de manera efectiva.**

**Al establecer límites saludables, estamos tomando el control de nuestra propia vida y protegiendo nuestra integridad emocional. Esto puede implicar decir "no" cuando sea necesario, establecer límites de tiempo o espacio, o comunicar claramente nuestras necesidades y expectativas.**

### **3.3 Practicando el autocuidado y la autorreflexión:**

**El autocuidado y la autorreflexión son prácticas importantes para mantener nuestro bienestar emocional. El autocuidado implica dedicar tiempo regularmente para atender nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales. Esto puede incluir actividades como hacer ejercicio, meditar, leer un libro o pasar tiempo con amigos y seres queridos.**

**La autorreflexión nos permite examinar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos de manera objetiva. Esto nos ayuda a identificar patrones negativos o destructivos y tomar medidas para cambiarlos. La autorreflexión también nos permite aprender de nuestras experiencias y crecer como individuos.**

**En resumen, cuidar de nosotros mismos es esencial para nuestro bienestar emocional y físico. Establecer límites saludables en nuestras relaciones nos protege de la sobreexplotación emocional, mientras que practicar el autocuidado y la autorreflexión nos ayuda a mantener un equilibrio saludable en nuestra vida.**

#### **4.1 Estableciendo metas personales y profesionales:**

El establecimiento de metas personales y profesionales es fundamental para el desarrollo y crecimiento emocional. Estas metas nos brindan un sentido de dirección y propósito en la vida, lo que a su vez nos ayuda a mantenernos motivados y enfocados en nuestras acciones.

Para establecer metas personales, es importante reflexionar sobre nuestros valores, intereses y deseos. ¿Qué es lo que realmente queremos lograr en nuestra vida? ¿Cuáles son nuestros sueños y aspiraciones? Una vez que tengamos claridad sobre esto, podemos comenzar a definir metas específicas y medibles que nos acerquen a nuestros objetivos.

En cuanto a las metas profesionales, es importante considerar nuestras habilidades, experiencia y pasiones. ¿En qué área nos gustaría desarrollarnos profesionalmente? ¿Qué tipo de trabajo nos gustaría desempeñar? Al igual que con las metas personales, es fundamental establecer objetivos claros y realistas que nos ayuden a avanzar en nuestra carrera.

#### **4.2 Superando los miedos y las limitaciones internas:**

Los miedos y las limitaciones internas son obstáculos comunes en el camino del desarrollo emocional. Estos pueden manifestarse como inseguridades, creencias limitantes o temores irracionales que nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial.

Para superar los miedos y las limitaciones internas, es importante identificarlos primero. Reflexiona sobre cuáles son tus mayores temores o creencias negativas sobre ti mismo. Una vez identificados, puedes comenzar a desafiarlos cuestionándolos de manera racional. Pregúntate si realmente hay evidencia sólida que respalde tus miedos o creencias limitantes.

Además, es importante trabajar en el fortalecimiento de la autoestima y la confianza en uno mismo. Esto se puede lograr a través de la práctica de afirmaciones positivas, el reconocimiento de tus logros y la búsqueda de apoyo emocional en personas cercanas.

#### **4.3 Aprendiendo a perdonarnos a nosotros mismos:**

El perdón hacia uno mismo es un aspecto crucial del crecimiento emocional. Todos cometemos errores y tenemos momentos en los que nos equivocamos. Sin embargo, aferrarse a la culpa y al resentimiento hacia uno mismo solo nos impide avanzar y crecer.

Para aprender a perdonarnos a nosotros mismos, es importante aceptar nuestras imperfecciones y reconocer que todos somos seres humanos propensos a cometer errores. Reflexiona sobre las lecciones aprendidas de tus errores y utiliza esos conocimientos para crecer y mejorar.

Además, practica la autocompasión. Trátate con amabilidad y comprensión cuando te enfrentes a situaciones difíciles o cuando cometas errores. Recuerda que todos merecemos una segunda oportunidad y que el perdón hacia uno mismo es un acto liberador que nos permite avanzar hacia un mayor bienestar emocional.

### 5.1 Identificando relaciones tóxicas:

- Reconoce los signos de una relación tóxica, como el abuso verbal o físico, el control excesivo, la falta de respeto, la manipulación emocional y la falta de apoyo emocional.
- Observa cómo te sientes en la relación. Si constantemente te sientes triste, ansioso o sin valor, es posible que estés en una relación tóxica.
- Presta atención a cómo se comporta tu pareja. Si tiende a ser egoísta, celoso o posesivo, es probable que estés en una relación tóxica.
- Habla con amigos y familiares cercanos sobre tus preocupaciones. A menudo pueden ofrecer una perspectiva objetiva y ayudarte a identificar si estás en una relación tóxica.

### 5.2 Estableciendo una comunicación efectiva en nuestras relaciones:

- Aprende a escuchar activamente a tu pareja. Presta atención a lo que están diciendo y muestra interés genuino en sus pensamientos y sentimientos.
  - Expresa tus propias necesidades y deseos de manera clara y respetuosa. Evita culpar o criticar a tu pareja y enfócate en cómo te hace sentir determinada situación.
  - Practica la empatía al intentar entender los sentimientos y perspectivas de tu pareja. Esto ayudará a fortalecer la conexión emocional entre ustedes.
- Evita las discusiones acaloradas o los ataques personales. En su lugar, busca soluciones constructivas y compromisos mutuos.
- Utiliza el lenguaje no verbal para comunicar amor y aprecio hacia tu pareja. Abrazos, besos y contacto físico pueden fortalecer la conexión emocional.

### 5.3 Cultivando el amor propio dentro de una relación de pareja:

- Reconoce y valora tus propias necesidades y deseos. No te olvides de cuidarte a ti mismo/a mientras te preocupas por tu pareja.
  - Establece límites saludables en la relación. Aprende a decir "no" cuando sea necesario y asegúrate de que tus propias necesidades sean respetadas.
  - Practica la autoaceptación y el perdón hacia ti mismo/a. Nadie es perfecto, y es importante aprender a amarte a ti mismo/a tal como eres.
  - Dedicar tiempo para actividades que disfrutes y que te hagan feliz fuera de la relación. Mantener tus propios intereses y pasiones te ayudará a mantener un sentido de identidad individual.
- Comunica tus necesidades emocionales a tu pareja. Expresa lo que te hace sentir amado/a y apreciado/a, para que puedan trabajar juntos en fortalecer su conexión emocional.

## 6.1 Reconociendo los signos de dependencia emocional:

Para superar la dependencia emocional, es importante reconocer los signos que indican que estamos experimentando este problema. Algunos de estos signos pueden incluir:

- Sentir una necesidad constante de estar cerca de la persona a la que estamos emocionalmente dependientes.
- Experimentar ansiedad o angustia cuando no estamos en contacto con esa persona.
- Sentirnos incapaces de tomar decisiones sin la aprobación o el apoyo de esa persona.
- Sacrificar nuestras propias necesidades y deseos para satisfacer los de la otra persona.
- Sentirnos inseguros o poco valiosos sin la presencia o el afecto de esa persona.
- Tener miedo al abandono y hacer cualquier cosa para evitarlo, incluso si eso significa tolerar comportamientos dañinos o abusivos.

## 6.2 Mejorando nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos:

La dependencia emocional a menudo está relacionada con una baja autoestima y falta de confianza en uno mismo. Para superar esta dependencia, es fundamental trabajar en mejorar nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos. Algunas estrategias que pueden ayudarnos incluyen:

- Identificar y desafiar pensamientos negativos sobre nosotros mismos. Aprender a reconocer esos pensamientos y reemplazarlos por afirmaciones positivas puede ayudarnos a construir una imagen más saludable de nosotros mismos.
- Establecer límites saludables en nuestras relaciones. Aprender a decir "no" cuando sea necesario y establecer límites claros puede ayudarnos a desarrollar un sentido de autonomía y empoderamiento.
- Cultivar intereses y pasatiempos propios. En lugar de centrarnos exclusivamente en la otra persona, es importante dedicar tiempo y energía a nuestras propias actividades y pasiones.
- Buscar apoyo emocional fuera de la relación dependiente. Contar con una red de amigos y familiares que nos brinden apoyo puede ayudarnos a desarrollar una mayor independencia emocional.

## 6.3 Rompiendo patrones negativos en nuestras relaciones:

La dependencia emocional a menudo se basa en patrones negativos en nuestras relaciones. Para superar esta dependencia, es necesario identificar y romper estos patrones dañinos. Algunas estrategias que pueden ayudarnos incluyen:

- Reflexionar sobre nuestras relaciones pasadas y identificar patrones recurrentes. ¿Hay características comunes en las personas de las que hemos dependido emocionalmente? ¿Qué comportamientos o dinámicas han contribuido a nuestra dependencia?
  - Establecer límites claros y comunicar nuestras necesidades y deseos de manera asertiva. Aprender a expresar nuestros sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa puede ayudarnos a establecer relaciones más equilibradas.
  - Trabajar en el desarrollo de habilidades de comunicación saludables. Aprender a escuchar activamente, expresar nuestros sentimientos de manera clara y respetuosa, y resolver conflictos de manera constructiva puede ayudarnos a construir relaciones más saludables.
- Buscar terapia o asesoramiento profesional si es necesario. Un terapeuta o consejero puede brindarnos herramientas adicionales para superar la dependencia emocional y romper patrones negativos en nuestras relaciones.

Recuerda que superar la dependencia emocional lleva tiempo y esfuerzo, pero con el apoyo adecuado y el compromiso personal, es posible lograrlo y construir relaciones más saludables y

### **7.1 Amor propio en la adolescencia:**

**Durante la adolescencia, el amor propio puede ser especialmente desafiante debido a los cambios físicos y emocionales que experimentan los jóvenes. Es un momento en el que se están formando la identidad y la autoestima, por lo que es crucial fomentar el amor propio en esta etapa. Algunas formas de cultivar el amor propio en la adolescencia pueden incluir:**

- **Fomentar una imagen corporal positiva:** Ayudar a los adolescentes a aceptar y amar sus cuerpos tal como son, promoviendo una alimentación saludable y ejercicio regular sin caer en estereotipos de belleza irreales.
- **Establecer límites saludables:** Enseñarles a decir "no" cuando sea necesario y a establecer límites personales para proteger su bienestar emocional.
- **Promover la expresión emocional:** Animar a los adolescentes a hablar sobre sus sentimientos y emociones, brindándoles un espacio seguro para expresarse sin juicio.

### **7.2 Amor propio en la edad adulta:**

**En la edad adulta, el amor propio sigue siendo fundamental para mantener una buena salud mental y emocional. Algunas formas de cultivarlo pueden ser:**

- **Practicar el autocuidado:** Tomarse tiempo para uno mismo, cuidando tanto del cuerpo como de la mente. Esto puede incluir actividades como hacer ejercicio regularmente, meditar, leer o disfrutar de hobbies.
- **Establecer metas realistas:** Tener metas claras y alcanzables ayuda a mantener una sensación de logro personal y satisfacción con uno mismo.
- **Aceptar los errores y aprender de ellos:** Reconocer que cometer errores es parte del crecimiento personal y utilizarlos como oportunidades para aprender y crecer.

### **7.3 Amor propio en la tercera edad:**

**En la tercera edad, el amor propio puede ser especialmente importante para mantener una buena calidad de vida y bienestar emocional. Algunas formas de cultivarlo pueden ser:**

- **Mantener una actitud positiva:** Aceptar los cambios propios de la edad y enfocarse en las cosas positivas de la vida.
- **Cuidar de la salud física y mental:** Realizar actividades que promuevan el bienestar físico, como hacer ejercicio regularmente o mantener una alimentación saludable. Además, buscar apoyo emocional cuando sea necesario, ya sea a través de amigos, familiares o profesionales.
- **Valorar las experiencias vividas:** Reconocer y apreciar las experiencias vividas a lo largo de la vida, así como los logros personales alcanzados.

**En resumen, el amor propio es importante en todas las etapas de la vida. Cultivarlo implica aceptarse a uno mismo, cuidar del cuerpo y la mente, establecer límites saludables y valorar las experiencias vividas.**

# **Ejercicios y técnicas para fortalecer el amor propio**

**8.4 Practicar el autocuidado y la autocompasión.**

**8.5 Establecer límites saludables.**

**8.6 Identificar y desafiar pensamientos negativos.**

**8.7 Hacer una lista de logros y cualidades positivas.**


**8.8 Buscar apoyo emocional y rodearse de personas positivas.**

**Estos ejercicios y técnicas pueden ayudar a fortalecer el amor propio y mejorar la autoestima. Es importante recordar que cada persona es única, por lo que es posible que algunas técnicas funcionen mejor para unas personas que para otras. Es recomendable probar diferentes enfoques y adaptarlos según las necesidades individuales.**

# CONCLUSIONES

- 1. La conclusión principal es que el desarrollo personal y profesional es un proceso continuo que requiere tiempo, esfuerzo y dedicación.**
- 2. Es importante establecer metas claras y realistas para poder medir nuestro progreso y mantenernos motivados.**
- 3. El aprendizaje constante es fundamental para seguir creciendo y mejorando en todas las áreas de nuestra vida.**
- 4. La autodisciplina y la perseverancia son cualidades indispensables para alcanzar el éxito en cualquier proyecto o objetivo que nos propongamos.**
- 5. El trabajo en equipo y la colaboración son fundamentales para lograr resultados más efectivos y satisfactorios.**
- 6. Es importante aprender a manejar el estrés y encontrar formas saludables de lidiar con la presión y las dificultades.**
- 7. La autoconfianza es clave para superar los obstáculos y enfrentar los desafíos con determinación.**
- 8. La capacidad de adaptarse al cambio es esencial en un mundo en constante evolución, tanto a nivel personal como profesional.**
- 9. Finalmente, debemos recordar que el desarrollo personal no solo se trata de lograr metas externas, sino también de cultivar una mentalidad positiva, encontrar equilibrio emocional y disfrutar del proceso de crecimiento personal.**

## CONSEJOS DE LA AUTORA

Estimado lector si este libro ha sido de ayuda para ud, y entendió que ud lo que nesecita es dezarrollar su amor propio, pero no sabe como hacerlo le sugiero que como yo, se decida por emprender este maravilloso camino qué lo va a llevar al éxito en su vida personal en todas la áreas de su vida, por tanto aquí abajo  le dejo un acceso a mi contacto y le estaré indicando los pasos a seguir con nuestro programa de Erickshell Lucha y actua

