



“Solo se ve bien con el corazón, pues lo esencial es invisible a los ojos” (Saint Exupèry)

“No soy feliz como soy”, “tengo un cuerpo que no me gusta”, “no me veo bien”, “detesto mis dientes, mi pecho, mis caderas”, “tengo mucho kilos de más”, “desde el embarazo no he recuperado la figura”, “nunca me acerco a los demás”, “tengo miedo de que me juzguen”, “todos mis amigos tienen pareja menos yo...”. ¿Te suenan estas frases relacionadas con la belleza?

Este es el diálogo que mantenemos habitualmente con nosotros mismos. Esta forma de hablarnos se convierte en una especie de autosabotaje que crea inseguridades, merma la autoestima y sacrifica el amor propio.

Ahora piensa.., ¿qué es lo que te gusta de ti? Tus ojos, tu pelo, tu bondad, tu incondicionalidad... Seguro que se te ocurren cientos de cosas en las que, precisamente, tu alma y tu interior son los protagonistas. Piensa en todo eso y reténlo bien, no lo dejes escapar. Te ayudará a no autosabotearte.

“Hoy observa tus cualidades, no tus defectos” -Graciela Hernández-

No destruyamos todo lo bonito que tenemos

¿Por qué dejamos que los defectos físicos que vemos en nosotros mismos arrastren y destruyan las cosas bonitas

que tenemos? ¿Por qué les damos más importancia a lo negativo que a lo positivo? Hay una infinidad de hermosura detrás de nuestras inseguridades, detrás de eso que nos cuestionamos y que nos hace enfermar de miedo.

A veces nos convertimos en aquello que pensamos y, con estas creencias, nos ponemos un disfraz que impide que el mundo nos vea tal y como somos. Pero hay veces que incluso el resto de la gente ve lo maravilloso que tenemos dentro antes que nosotros.

Sin embargo, no les creemos, pensamos que lo dicen por complacernos o porque nos quieren mucho. De nuevo, estamos autosaboteándonos, desmereciéndonos y quitándonos el valor que tenemos. Todo esto nos hace daño y provoca que pisoteemos nuestra autoestima.

Vales más de lo que crees, no lo olvides nunca.

Cuando sacamos a la luz nuestros complejos, ¿qué vemos?

Lo importante es el alma. Lo que está debajo de la ropa, aquello que no se puede ver y es invisible. Eso que tiene su lugar más allá de la simple vista. La verdadera belleza es la interior, la única que no perece, la única que no se puede arrebatar y que solo se puede ver cuando se mira con los ojos del alma.

Es esa que no se mide por lo que podemos apreciar a simple vista, pues la verdadera belleza es una actitud. Vivimos preocupados por las apariencias, por no resultar estafalarios y por no desentonar ante los convencionalismos que nos aprisionan. Eso es lo que no nos permite mostrar al mundo nuestro esplendor.

La realidad es que no existe en el planeta un maquillaje que consiga embellecer un corazón feo. Comprender esto es sumamente importante para reforzar nuestra autoestima.

“Solo se ve bien con el corazón, pues lo esencial es invisible a los ojos”. -Saint Exupéry-

Un interior hermoso se construye amando la vida y deshaciéndonos de las ausencias y de los sentimientos negativos. Se constituye engrandeciendo nuestro mundo interior, haciéndolo más extenso, eliminando la comodidad emocional y coleccionando motivos propios.

Una actitud mental positiva crea más milagros que un cambio de imagen

DulcineaEstudios y El Hormiguero 3.0. han realizado un emotivo vídeo que nos hace reflexionar sobre la importancia de amarnos a nosotros mismos. No hace falta que fabriquemos nuestra belleza exterior con maquillajes y ropa de última moda porque la verdadera belleza reside en nosotros mismos.

Sé suave, no dejes que el dolor te endurezca. Crea tu propia belleza, una que no se pueda definir con palabras y cultívala con los pequeños detalles. La clave está ahí, dentro, aunque no le des la importancia que merece. Búscate, encuéntrate y deja que salga toda tu luz interior.

“La belleza exterior no es más que el encanto de un instante. La apariencia del cuerpo no siempre es el reflejo del alma”. -George Sand-

Tenemos que ser muy fuertes para no dejarnos llevar por todo el entorno que intenta vendernos que la verdadera belleza se encuentra en el exterior, en vez de en el interior. Cambiemos nuestra perspectiva, reencontrémonos con nosotros mismos, logremos ver todo lo bello que reside en nuestro interior.

El tiempo pasa

El paso del tiempo arruga nuestro rostro, resta energía física, blanquea nuestros cabellos, pero nuestro interior va en dirección opuesta, se enriquece. De nada sirve gastarse miles de euros en cirugías si ni siquiera nos conocemos a nosotros mismos. ¿Qué queremos de la vida? ¿Ser bellos y agradar a los demás o ser felices? "Agradar a los demás para ser feliz", responderán mucho. Sin embargo, es un error demasiado obvio. Respuesta: no podemos gustar a todos. Fin del debate.

Sabiendo que no podemos ser del gusto de todo aquel que nos crucemos, comenzaremos a aceptar que no debemos preocuparnos tanto por agradar. Esto nos hará mirar hacia nuestro interior y desarrollarnos. De esta forma, nuestra belleza interior aumentará y realmente seremos mucho más atractivos a los demás a pesar de que nuestro físico ya no sea tan juvenil.

En 2017 el equipo de Solano-Gómez realizó un experimento en el que comprobaron que el físico influye a la hora de contratar a alguien. Es decir, los contratantes se dejaban influir por el físico de los aspirantes a un puesto de trabajo. ¿Y qué podemos sacar de aquí? Que por mucho que un físico nos pueda servir para acceder a un puesto de trabajo, si por dentro no somos aptos para desempeñar la labor asignada, no duraremos mucho. Cuidar el físico es necesario, pero cuidarnos, querernos y cultivarnos, es fundamental.

Raquel Aldana, en lamenteesmaravillosa.com/