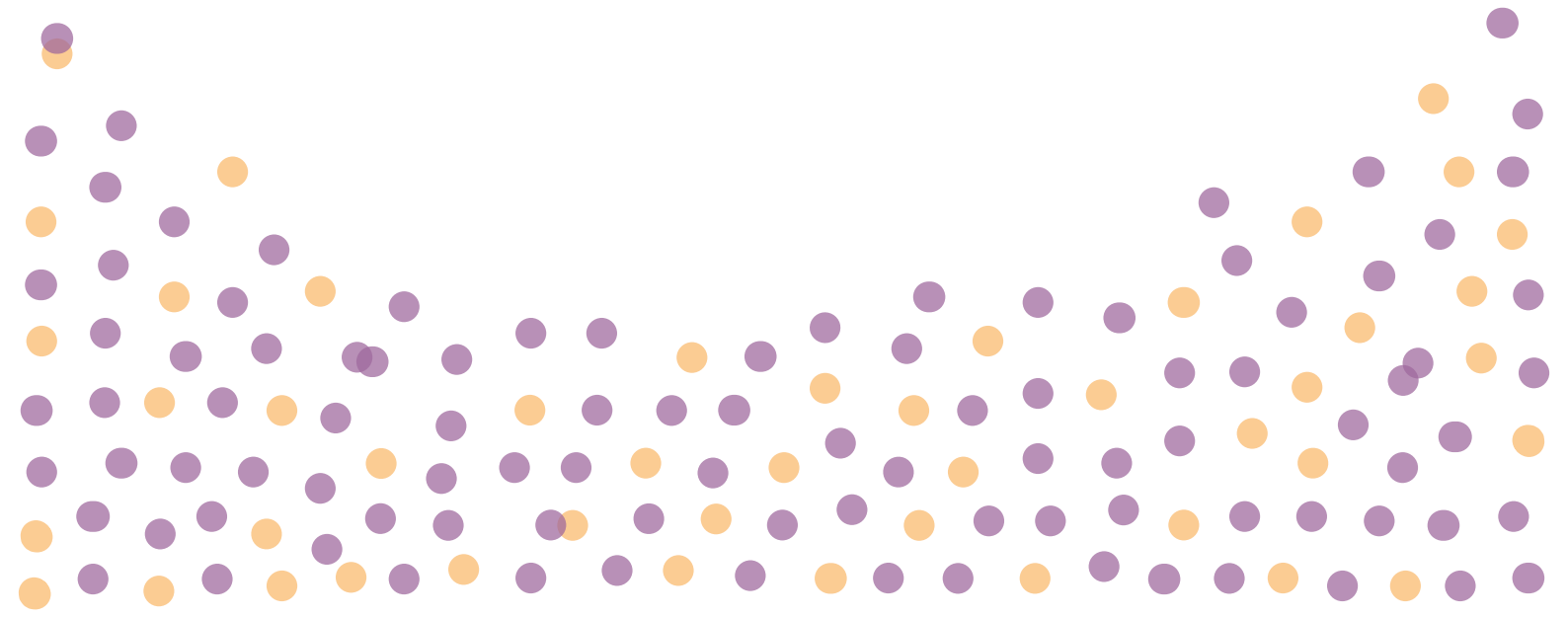




LECCIÓN 3

NECESIDADES EMOCIONALES



LOS SERES HUMANOS ESTAMOS EN CONSTANTE BÚSQUEDA DE:



DETRÁS DE TODO ESTO, SE ENCUENTRA EL AMOR. LOS SERES HUMANOS BUSCAMOS SER AMADOS Y CUANDO OBTENEMOS LA VALIDACIÓN, LA APROBACIÓN, LA ACEPTACIÓN Y EL RECONOCIMIENTO DE ALGUIEN TRADUCIMOS ESTO EN CARIÑO. SI SOY APROBADO, ENTONCES SOY QUERIDO; SI SOY RECONOCIDO, ENTONCES SOY QUERIDO, ETC. .

NORMALMENTE NO BUSCAMOS ESTO DE CUALQUIERA, SINO DE AQUELLOS QUE SON IMPORTANTES PARA NOSOTROS. SIN EMBARGO, CUANDO NOSOTROS NO NOS PROPORCIONAMOS ESTA MISMA VALIDACIÓN, APROBACIÓN, ACEPTACIÓN Y RECONOCIMIENTO, SOLEMOS BUSCARNOS EN ALGUIEN MÁS. LO QUE ES IMPORTANTE ES ENTENDER QUE TODO ESTO DEBE VENIR DE NOSOTROS MISMOS Y NO DE LOS DEMÁS.

LO QUE TEMEMOS:

El rechazo

La soledad

La invalidación

NOS ASUSTA EL RECHAZO, EL SENTIRNOS SOLOS, APARTADOS, AISLADOS Y EL SENTIR QUE NO SOMOS SUFICIENTE. ESTO LO TRADUCIMOS COMO DESAMOR O NO SER AMADOS.

ESTAMOS TAN HAMBRIENTOS DE SATISFACER NUESTRAS NECESIDADES EMOCIONALES Y DE EVITAR EL RECHAZO, LA SOLEDAD Y LA INVALIDACIÓN QUE SIN DARNOS CUENTA, NOS DEJAMOS DE LADO CON TAL DE OBTENERLAS DE ALGUIEN MÁS.

PARA REFLEXIONAR...

Del 1 al 10, en donde 1 es "casi nada" y 10 es "totalmente" ¿qué tanto me valido a mi mismo.

Del 1 al 10, ¿qué tanto estoy en constante búsqueda de la validación de los demás?

Del 1 al 10, ¿qué tanto me acepto a mi mismo?

Del 1 al 10, ¿qué tanto estoy en constante búsqueda de la aceptación de los demás?

Del 1 al 10, ¿qué tanto me apruebo a mi mismo?

Del 1 al 10, ¿qué tanto busco la aprobación de los demás?

Del 1 al 10, ¿qué tanto me reconozco a mí mismo?

Del 1 al 10, ¿qué tanto busco el reconocimiento de los demás?

¿Qué acciones concretas puedo empezar a tomar para brindarme a mi mismo aceptación, reconocimiento, validación y aprobación?
