

Darte un capricho mejora la autoestima

Tener una buena autoestima es esencial para lograr el éxito en la vida. Por un lado, te ayuda a desarrollar la autoconfianza, a estructurar las metas y a alcanzar los objetivos de manera exitosa. También es una buena herramienta para saber aprovechar las oportunidades que te ofrece la vida. Pero, ¿sabías que hay formas y terapias muy simples para subir la autoestima? Si los recursos económicos están a tu favor, es hora de comenzar a quererte y mimarte un poco más. Entonces, **¿por qué no darte un capricho para mejorar tu autoestima?**

¿Crees que no te lo mereces?

Saber qué esperas de ti, qué expectativas tienes sobre tu vida y si te crees digno de tener éxito en la vida, son respuestas que están estrechamente relacionadas con la idea de saber si eres merecedor o no de todo lo que la vida te ofrece.

No se trata de tener algo a cambio de ningún esfuerzo, o de pensar en ser o no ser digno de tener algunos privilegios en la vida. Aquí, solo se trata de honrar el valor del esfuerzo que has hecho para lograr lo que hoy has cosechado; y cuando este resultado se materializa, se produce un sano equilibrio. De esta forma puedes reforzar tu convicción de que **¡realmente te lo mereces!**

El merecimiento es necesario y nadie puede juzgarte

Crear que te mereces lo mejor, sin caer en la egolatría o presunción, sino por convicción propia de que puedes disfrutar de todo lo que te ofrece la vida para ser feliz, contribuye positivamente a tu bienestar psicológico y emocional.

¡Empieza a quererte! **Date caprichos sin ningún tipo de culpabilidad** y no te afanes si ves que a tu alrededor algunas personas opinan de forma negativa. Cuando haces algo que te apetece siempre habrá quien te critique por ello, así que solo concéntrate en tu bienestar. ¡Aumenta tu autoestima ya y empieza a darte lo que te mereces!

¿Cómo mejorar tu autoestima con un capricho?

Si ya estás convencido de que realmente eres merecedor de todo en la vida, **una buena forma de mantener la autoestima es siendo generoso contigo mismo** al máximo: con el tiempo, con la fuerza, con la alegría, con tu inteligencia, con tu trabajo y con tus recursos económicos.

Cuando llegues a un estado en el que te sientas exhausto de tanto dar y dar y dar y no recibir nada a cambio, es el momento de comenzar a darte pequeños, medianos ¿y por qué no? grandes placeres, para sentirte a gusto y elevar tu autoestima al máximo, convencido de que te lo has ganado y debes honrar tu esfuerzo, disfrutándolo.

Comprar cosas que te gustan es una forma de terapia

Algunos estudios han comprobado que **comprar cosas que te gusten es muy beneficioso** y conduce a un subir tu autoestima para gozar de un mejor estado de ánimo.

Entonces, ¿**por qué no aprovechar esos efectos positivos al comprar un regalo para ti mismo?** De hecho, comprar un perfume, una prenda de vestir sofisticada o un buen calzado, puede aliviar tu estrés y la ansiedad, lo que contribuye sin duda, a un mejor bienestar.

En el ámbito de la salud, los psicólogos hablan de “terapia de compras”. Este término se refiere al proceso de compra como una forma de sentirse mejor, afrontar acontecimientos difíciles de la vida o simplemente para aliviar las preocupaciones de la vida diaria.

De hecho, si estás deprimido o te sientes triste por algún evento, puedes mejorar tu ánimo después de visitar tiendas o yendo de compras con amigas. Es por eso que **hacerte regalos y mimos** con productos que te gusten y de buena calidad, cuando las cosas no van bien, cumple los mismos beneficios que la psicoterapia.

Ya sea solo o en compañía de amigos, **darte un capricho de vez en cuando puede alejar la tristeza**. Este sentimiento está fuertemente asociado con la percepción de que las fuerzas situacionales controlan el curso de nuestras vidas. Por lo tanto, consentirte y hacerte regalos de cosas que realmente te gusten, puede ayudarte a restaurar el control sobre una situación en particular y por ende, a reducir la tristeza.

Hacerte un mimo estimula la sensación de bienestar

El sentimiento de felicidad que puedes sentir después de comprar un regalo de buen gusto, no es cuestión de imaginación. De hecho, cuando compras y respondes a esa atracción que tiene una joya, un buen perfume u otro artilugio de lujo, el circuito de recompensa en tu cerebro se activa y *produce el máximo bienestar aumentando tu autoestima*.

Esto hace que en tu sistema biológico se incremente la secreción de dopamina, el neurotransmisor responsable de la percepción de bienestar y placer.

Experimenta sentirte mejor y date un buen capricho

Si quieres lidiar con sentimientos negativos, **prueba hacerte un regalo de lujo** de algo que siempre has querido tener como un buen reloj, un traje de baño de diseño, unas botas de piel que denoten clase y elegancia, etc.

Muchas veces nos limitamos a comprar solo cosas básicas para el día a día, aun cuando disponemos de los recursos económicos para satisfacer algunos gustos exóticos. Entonces, ¿**por qué no hacerte un buen regalo para satisfacer tus propios deseos sin sentirte culpable?**

Después de un mal día: date un capricho

Después de un fallo o de un día especialmente malo, no debes esperar a pasar la página lo más rápido posible: **hacerte un mimo con un buen regalo**, te da esa oportunidad. Como un niño que se siente en pleno poder cuando se viste de superhéroe, te sentirás mejor y más

optimista cuando luzcas esa prenda de vestir que te hace ver tan bien o un nuevo accesorio que destaque tu personalidad.

¿Y tú qué esperas para darte un capricho y aumentar tu autoestima? Ya seas hombre o mujer, siéntete seguro y fascinante, aumenta tu confianza en ti mismo/a, calma tu ansiedad y reduce el estrés, ¡porque la vida simplemente es ahora!