

INSTITUTO  
MAURER

# IMPULSO



Agosto 2009

# TESTIMONIOS

“Los logros obtenidos han sido muchos porque gracias a ustedes y a su labor mucha gente como yo nos hemos beneficiado. Me siento realizada como persona y como profesional en la Psicología, pues se me han abierto muchas puertas para mi progreso profesional. Les doy las gracias y deseo que sigan teniendo éxito en la enseñanza.”

**Ana Magali Ontiveros Flores.**  
**Tepexpan, Edo. De Méx.**

“Siento que el tiempo que gasto estudiando es uno de los mejores que puedo aprovechar. Razones y satisfacciones son muchas. Gracias a Instituto Maurer por este maravilloso método de Inglés y por el servicio que dan al estudiante.”

**Francisco Cortés.**  
**California, U. S. A.**

“Por este medio quiero agradecer a todo el personal que labora en el Instituto Maurer por sus atenciones y la calidad de sus servicios y cursos. Estoy muy emocionada y satisfecha con lo que estoy aprendiendo en el curso de Instructor de Relajación y Desarrollo Personal. Me ha servido mucho en lo personal, poco a poco voy aprendiendo a controlar mis emociones, a tranquilizarme, a tener paz. Sinceramente muchas gracias.”

**María Hermelinda Burboa Fierro.**  
**Culiacán, Sin.**

“Los libros y los CD’s son tan claros que no me han surgido muchas dudas, pero sé que si lo necesito tendré todo el apoyo de parte de su equipo de profesores. Ha sido una gran decisión estudiar Inglés con ustedes porque creo que mi panorama personal se amplía y mis oportunidades se incrementan.”

**Ma. Del Carmen Huicochea A.**  
**México, D. F.**

“Créame que quedo muy satisfecha de lo que he aprendido en el curso de Manualidades. Gracias, muchas gracias a todo el personal que labora en el Instituto Maurer, sin ustedes no hubiera sido posible esta carrera. También le comento que ya tengo trabajo... ¡y mucho! Felicidades y gracias por hacernos tener éxito.”

**Delma Jiménez Sánchez.**  
**Villaflores, Chis.**





La flor no nace para  
ser hermosa...

Nace para  
ser flor.

Su belleza requiere que quien la mire tenga la capacidad para descubrirla. Pueden pasar a su lado cientos... miles... Algunos ni siquiera se percatarán de su existencia. Otros no encontrarán en ella nada singular que la haga resaltar del paisaje que la contiene. Habrá quienes pensarán sólo es una flor más.

Tal vez aparezcan los que le dedicarán un par de miradas atraídos por sus colores y seguirán su camino.

Pero en algún momento aparecerá quien no la considere una flor más, y tenga todo el tiempo necesario para deleitarse observándola en cada milímetro, descubra nuevas sensaciones al acariciar suavemente sus pétalos, y no siga de largo, sino que decida que es una flor demasiado hermosa para no conservarla.

Así con profundo cuidado y amor, cavará en torno de su raíz y poniendo todo su cariño y atención la llevará a su propio jardín donde a cada momento pueda tenerla cerca para quererla, apreciarla, dejarse cautivar por ella... para amarla. Y no le pedirá que cambie su color, su forma, su aroma. Ella nació flor. Ella nació así.

Así también tu vida puede ser como esa flor.

Tal vez pasen cientos o miles a tu lado sin percatarse de tus valores, de tus sentimientos, de tu propia existencia.

Hasta que alguien con la capacidad interior necesaria te descubrirá en medio del mundo. Posará en ti sus ojos y te hará parte de su mundo sin que para ello debas cambiar o mostrarte en forma distinta.

**Alégrate de haber nacido como eres y espera la llegada de ese gran día.**

*No puedes tocarla pero afecta a tus sentimientos.  
No puedes verla pero esta ahí, cuando te miras al espejo.  
No puedes oírla pero esta ahí, cuando hablas de ti mismo.  
¿Qué es eso tan importante y misterioso?  
¡Es tu autoestima!*

¿Qué es la autoestima? Para entender la autoestima, podemos descomponer el término en dos palabras. La palabra estima. Estima es una palabra que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa. Por ejemplo, si admiras al papá de un amigo porque ofrece sus servicios como voluntario en el cuerpo de bomberos, significa que lo tienes en gran estima. Y auto significa... ¡tú mismo! Así que une ambas palabras y será más fácil entender qué es la autoestima. Se refiere a cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros.

La autoestima no significa alardear de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho (de hecho, ¡que no tienes precio!). No se trata de pensar que eres perfecto —porque nadie lo es— sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado.

La alta autoestima es importante porque te ayuda a mantener la cabeza bien alta y a sentirte orgulloso de ti mismo y de lo que puedes hacer. Te proporciona valor para experimentar cosas nuevas y el poder de creer en ti mismo. Te permite respetarte, incluso cuando cometes errores. Y cuando te respetas, por lo general, los demás también suelen respetarte.

La alta autoestima también es tu pasaporte para tomar buenas decisiones relacionadas con tu mente y tu cuerpo. Si crees que eres importante, no te dejarás arrastrar por tus amigos cuando hacen alguna tontería o algo peligroso. Si tienes una alta autoestima, sabes que eres lo suficientemente inteligente como para tomar tus propias decisiones. Valoras tu seguridad, tus sentimientos, tu salud... ¡todo tu ser! La alta autoestima te ayuda a saber que cada parte de ti merece ser cuidada y protegida.

Quizá conozcas a alguien con baja autoestima que no tiene muy buena opinión sobre sí mismo o que parece criticarse demasiado. O quizá tú tienes una baja autoestima y casi nunca te sientes bien contigo mismo o crees que no eres importante. Es normal tener altibajos emocionales, pero no es bueno tener baja autoestima. Sentir que no eres importante puede

entristecerte e impedir que pruebes cosas nuevas. Puede impedir que hagas amigos o perjudicar tu aprendizaje. Si sientes que tienes baja autoestima, intenta hablar de ello con alguien en quien confíes. Quizá pueda ayudarte a buscar formas de elevarla. Tener una sólida autoestima es una parte importante del crecimiento. Cuando tienes que tomar decisiones difíciles —especialmente por presión social—, cuanta más autoestima tengas, mejor. Es importante que sepas lo que vales. Mientras tanto, aquí te damos algunos consejos:

Haz una lista de las cosas que se te dan bien. Puede ser dibujar o cantar, practicar un deporte o contar chistes. Si no sabes qué poner en la lista, pide a alguien que te ayude. Luego, añade algunas cosas que te gustaría hacer bien y busca quien te ayude a encontrar una forma de desarrollar estas habilidades o talentos.

Elógiate tres veces al día. No digas sólo: “Soy genial.” Sé específico, como: “Hoy fui muy buena amiga con Juan” o “El examen me salió mejor de lo que pensaba.” Todas las noches antes de ir a dormir, enumera tres cosas que te hayan hecho realmente feliz ese día.

Recuerda que tu cuerpo es tuyo, sin importar qué forma, tamaño o color tenga. Si te preocupa tu peso o talla, puedes ir al médico para asegurarte de que todo está bien. Recuerda qué partes de tu cuerpo son buenas, como: “Tengo unas piernas fuertes y sé patinar muy bien.”

Hay cosas de ti mismo que no puedes cambiar. Debes aceptarlas y amarlas (como el color de tu piel y el número de calzado) porque son parte de ti.

Cuando tengas pensamientos negativos en tu mente, repite: “Deja de hacerlo”. Así acallarás la voz interior que te desanima. Si te centras en las cosas buenas que haces y en tus grandes cualidades, aprenderás a amarte y a aceptarte a ti mismo... ¡Ingredientes principales para una sólida autoestima! Incluso si aún puedes mejorar (y ¿quién no?), tu autoestima brillará cuando te des cuenta de que eres una persona valiosa e importante.

*David V. Sheslow, PhD. Nov. del 2008*

# Sabiduría Oriental

El Maestro Sufí contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero los alumnos no siempre entendían el sentido de la misma.

-¡Maestro! -lo encaró uno de ellos una tarde-, tú nos cuentas los cuentos pero no nos explicas su significado.

-Pido perdón por eso, -se disculpó el maestro. Permíteme que en señal de reparación te convide un rico durazno.

-¡Gracias maestro! -respondió halagado el discípulo.

-Quisiera, para agasajarte, pelarte tu durazno yo mismo; ¿me permites?

-Si, muchas gracias.

-¿Te gustaría que, ya que tengo en mi mano el cuchillo, te lo corte en trozos para que te sea más cómodo?

-¡Me encantaría!, pero no quisiera abusar de tu hospitalidad, maestro.

-No es un abuso si yo te lo ofrezco, solo deseo complacerte.

Después de cortarlo en pedazos, el maestro continuó:

-Permíteme también que te lo mastique antes de dártelo.

-¡No maestro!, no me gustaría que hicieras eso, -se quejó sorprendido el discípulo.

El maestro hizo una pausa y dijo:

Si yo les explicara el sentido de cada cuento... sería como darles a comer una fruta masticada.



El maestro llegó a las afueras de un pueblo y se sentó debajo de un árbol. Inmediatamente se le acercó corriendo un vecino del lugar diciendo:

“La piedra, la piedra, dame la piedra preciosa. Anoche se me apareció un ángel y me anunció que un extranjero me traería una piedra preciosa que me daría la riqueza para siempre.”

El maestro buscó en su bolso y sacando una piedra se la entregó. “Debe ser ésta, la encontré ayer en el bosque”, dijo.

Era una piedra enorme, quizá el diamante más grande del mundo.

El hombre lo tomó y regresó muy de prisa a su casa. Pero esa noche no pudo dormir, dió vueltas y vueltas en la cama durante toda la noche.

Al día siguiente volvió al lugar donde se encontraba el maestro para devolverle el diamante, con estas palabras:

“Dame mejor la riqueza interior que te permite desprenderte de este diamante con tanta facilidad.”

Cuento Sufí.