

Mi Declaración de Autoestima

por Virginia Satir

Yo soy yo.
En todo el mundo no existe nadie
exactamente igual a mi.
Hay personas que tienen aspectos míos,
pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.
Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío
porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo,
todo lo que hace;
mi mente, con todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;
mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría,
frustración, amor, decepción, emoción;
mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes,
correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave,
y todas mis acciones, sean para otros
o para mí.
Soy dueña de mis fantasías,
mis sueños,
mis esperanzas,
mis temores.
Son míos mis triunfos y mis éxitos,
todos mis fracasos y errores.
Puesto que todo lo mío me pertenece,
puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo llegar a quererme
y sentir amistad hacia todas mis partes.
puedo hacer factible
que todo lo que me concierne funcione
para mis mejores intereses.
Sé que tengo aspectos que me desconciertan
y otros que desconozco.
Pero mientras yo me estime y me quiera,
puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas
e ir descubriéndome cada vez mas.
Como quiera que parezca y suene,
diga y haga lo que sea,
piense y sienta en un momento dado,
todo es parte de mi ser.
Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho,
de lo que he pensado y sentido,

algunas cosas resultarán inadecuadas.
Pero puedo descartar lo inapropiado,
conservar lo bueno
e inventar algo nuevo
que supla lo descartado.
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.
tengo los medios para sobrevivir,
para acercarme a los demás,
para ser productiva
y para lograr darle sentido y
orden al mundo de personas y
cosas que me rodean.
Me pertenezco y así puedo estructurarme.
Yo soy yo y estoy bien.

© Virginia Satir, 1975.

Found in Virginia Satir, *Self Esteem*, Celestial Arts: California, 1975