

Por Nadiesda Sánchez



Para ser una mujer fuerte e independiente, no tienes necesariamente que ser una feminista resistente. Más bien, significa aprender a expresar lo que eres en tu corazón, si eres tímida y de voz suave o ruidosa y firme, sin tratar de adaptarte a un molde determinado de lo que implica ser mujer.

Lee este artículo para aprender a deshacerte de este tipo de prejuicio social y ser la mujer que eres, quienquiera que seas.

10 Consejos o recomendaciones que te haran ser una mujer exitosamente independiente.

1.-Deshazte del condicionamiento social negativo

2.- No te compares con otras mujeres.

Si bien no tiene nada de malo en tener un modelo de rol femenino a quien admirar, sentir celos de otras mujeres constantemente te hará sentir muy mal contigo misma.

A pesar de que los celos son algo natural, hasta cierto punto, la sociedad occidental tiende a exagerar los celos femeninos a través de anuncios y películas que presentan estándares irreales de belleza.

El resultado es una cultura de mujeres que se sienten inseguras e infelices con sus propios cuerpos.

El primer paso para superar los celos es reconocer cuándo se experimentan. Si te encuentras leyendo una revista y comparando tu propio cuerpo con los de las modelos, toma un momento para recordarte que:

a) a estas mujeres les pagan para lucir así y muchas de ellas llevan una vida muy poco saludable para mantener su figura, y b) la cámara realmente les agrega peso.

Las mujeres que lucen "perfectas" en las revistas o en las películas suelen verse demacradas en la vida real.

Cómo ser una mujer fuerte e independiente para no ser víctima de tu pareja

Colocado por Nadiesda Sánchez
Martes, 09 de Junio de 2015 00:11 -

Trata de no comparar tus propias cualidades negativas con las cualidades positivas de otras mujeres.

Cada mujer tiene sus propias cualidades, ya sean sus pechos, sus piernas, sus brazos, sus ojos, su pelo o su trasero.

Deja de tratar de tenerlo todo y aprecia lo que tienes.

3.- No bases tu felicidad en una relación.

Tener un hombre (o mujer) a quien amar debe mejorar tu vida, pero no definirla.

No importa lo mucho que puedas pensar que necesitas una relación, primero deberás aprender a amarte a ti misma antes de que puedas comenzar a amar a otra persona.

Recuerda que nada dura para siempre. Incluso la relación perfecta podría terminar un día, así que necesitas asegurarte de tener un colchón lo suficientemente fuerte como para aterrizar después de una ruptura o un divorcio.

Si ya estás en una relación, asegúrate de tener otras cosas en tu vida fuera de la relación, ya sea la escuela, el trabajo, los amigos, una rutina de ejercicios o tu familia.

4.- No te sientas obligada a seguir las tendencias de la moda.

Ser una mujer independiente significa vestirse como quieras, independientemente de lo que la gente a tu alrededor te diga que debes usar.

Usa la moda como una forma de expresar tu estado de ánimo, tu gusto y tu creatividad.

Recuerda que hay una razón por la que los diseñadores usan modelos de 40 kilos (90 libras) en sus pasarelas: no todo lo que está de moda favorece la figura.

Al decidir qué ponerte, debes tomar en cuenta tu tipo de cuerpo, así como tu gusto personal.

No tiene nada de malo seguir la moda, pero no te obligues a mantenerte al día con las tendencias que no te gustan o que no te quedan bien. Si te gusta mantenerte al día con las tendencias, aprende a adaptarlas poniéndoles tu toque personal.

5.- Protege tu sexualidad.

Toda mujer, en un momento u otro, se encuentra con un hombre que quiere sacar provecho de ella sexualmente. Es importante que aprendas cómo y cuándo decirle “no” a un hombre que te hace insinuaciones desagradables. Si un hombre te está forzando, definitivamente debes contarle a alguien.

Cómo ser una mujer fuerte e independiente para no ser víctima de tu pareja

Colocado por Nadiesda Sánchez
Martes, 09 de Junio de 2015 00:11 -

La sociedad les ha enseñado a las mujeres a sentirse avergonzadas o incómodas por ser acosadas sexualmente, incluso yendo más lejos, a afirmar que algunas mujeres están "pidiéndolo".

Dejar que un hombre no pague por un delito sexual es enseñarle que está bien que lo haga de nuevo en el futuro.

Denuncia el acoso sexual en el lugar de trabajo o en la escuela. Recuerda que denunciar este tipo de actos no es solo por tu propio bien, sino que podría impedir que el hombre acose a otras mujeres en el futuro.

6.-Sigue educándote.

Ser culta no solo te da las habilidades y los conocimientos que necesitas para seguir tu carrera, sino que también te hace ganar más respeto de la gente que encuentras en tu vida.

Tu nivel de educación (formal o informal) refleja tu inteligencia y les muestra a los demás que te preocupas por otras cosas además de tu vida personal. Recuerda que no toda la educación tiene que ser formal (es decir, obtenida a través de una institución como una universidad).

Mantente al día con los acontecimientos actuales en la política, la ciencia y la tecnología, lee libros (tanto de ficción como de no ficción), aprende otro idioma, mira documentales y así sucesivamente.

7.- Defiéndete.

Seas hombre o mujer, tienes que aprender a valerte por ti misma en el mundo real, si quieres evitar que se aprovechen de ti.

Debes aprender a defenderte en la escuela, en el trabajo y en tu vida social. si oyes a alguien hacer un comentario sexista, racista o irrespetuoso, no lo dejes pasar.

No tienes necesariamente que involucrarte en una discusión, solo dile a la persona tranquilamente que lo que dijo no es bienvenido.

Deja que la gente sepa cuándo te ha hecho daño. Si alguien te traiciona de cualquier manera, asegúrate de hacérselo saber.

Esto evitará que la persona repita ese comportamiento en el futuro.

8.- Cuida tu cuerpo.

La fuerza personal se manifiesta física, mental y emocionalmente. Si quieres ser una mujer fuerte e independiente, no necesitas ver más allá de tu propio cuerpo. Haz ejercicio 1 hora todos los días. No tienes que ser una campeona olímpica para estar en forma, sal a correr por el barrio, lleva a tu perro a dar un paseo o ve a dar un paseo en bicicleta.

Cómo ser una mujer fuerte e independiente para no ser víctima de tu pareja

Colocado por Nadiesda Sánchez
Martes, 09 de Junio de 2015 00:11 -

Mantenerte en forma mejora tu salud en general, tu estado de ánimo y tus niveles de energía, lo que mejorará tu rendimiento en todos los aspectos de la vida.

Tu dieta debe conformarse de frutas, verduras, proteínas magras, granos integrales y algún lácteo. Mantente alejada del exceso de azúcar y de grasa. Come varias veces al día porciones pequeñas y nunca dejes de desayunar (pues es la comida más importante del día).

9.- Maneja tus finanzas.

Si quieres ser verdaderamente independiente, debes aprender a pagar por tu propia vida para que no tengas que depender de otras personas. Para lograrlo, conseguir un trabajo es clave. Gasta tu dinero sabiamente y evita gastos inútiles o vanos. Conoce tus ingresos.

Al evaluar tus ingresos, asegúrate de tener en cuenta las deducciones, incluir los impuestos estatales y federales que saldrán de tu salario bruto. Revisa tus estados de cuenta regularmente y asegúrate de mantener tus propios registros para que puedas detectar errores. Da prioridad a tus gastos. Tus prioridades deben estar en tus necesidades básicas como comida, vivienda y ropa. La ropa cara, los conciertos y las vacaciones son lujos. Aprende a diferenciar entre necesidades y lujos.

10.- Dona a los demás. ☐

Una de las mejores formas para ejercer tu fuerza es dándoles a los menos afortunados. No tienes que ser rica o pudiente para hacer un impacto positivo en tu comunidad, así que comienza por poco.

Cómo ser una mujer fuerte e independiente para no ser víctima de tu pareja

Colocado por Nadiesda Sánchez
Martes, 09 de Junio de 2015 00:11 -

Considera ofrecerte como voluntaria en una organización sin fines de lucro en tu comunidad. Identifica los problemas que más te apasionen.

Sé voluntaria en un comedor de beneficencia, en una asociación en lucha contra el maltrato animal de tu localidad o algún otro programa de desarrollo comunitario. Practica actos de bondad esporádicos. No tienes que ser voluntaria formal para donar algo.

Si ves a alguien que tiene necesidad, ayúdalo. Aun un acto pequeño, como ayudar a alguien a llevar sus cajas o ayudar a una persona mayor a cruzar la calle, puede alegrar su día. Anuncio.

Por ultimo recuerda:

Ten amor y respeto por ti misma. Lo que damos al universo suele regresarnos: el karma. Así que te consciencia de qué das al mundo.

Buscar un modelo de rol femenino fuerte para admirar puede ayudarte a encontrar la inspiración que necesitas para sentirte más independiente.

Esta mujer puede ser un familiar, una sufragista, una artista o una política.