**Para escoger como llamaríamos nuestro programa decidimos enlistar las diferentes características de cada una.**

**Eran hojas de hojas con nuestros talentos, valores y características….**

**Y fue sorprendente descubrir que no nos parecemos en nada…. pero si coincidimos en algo:**

**somos mujeres**

**sabemos que no somos perfectas**

**vivimos intensamente**

**estamos agradecidas con lo que tenemos**

**estamos cumpliendo nuestros sueños.**

**Y ojo…. En contextos de vida completamente diferentes, cada quien con sus recursos y sus personalidades.**

**Así que, esto es más que un programa de radio…. Es una fusión de personalidades porque estamos siendo nosotras mismas…**

**por lo que el programa decidimos llamarlo: Rita y Lula…. Siendo ellas mismas…..**

**Bienvenidos…..**

Platicando con Rita (Lula) sobre cómo es que hemos llegado a ser nosotras mismas, decidimos investigar al respecto… así que leyendo sobre el tema, encontramos que ser auténticos es imprescindible.

Pero antes conozcamos el concepto, ¿que es ser autentico?

CONCEPTOS

* es un valor que hace referencia a la persona que dice la verdad
* acepta la responsabilidad de sus sentimientos y conductas
* es sincera y coherente consigo misma y con los demás.
* aceptar que pueden surgir cambios y que los cambios son una oportunidad para desarrollarnos sin miedo y crecer como personas.
* ser crítico con la realidad, exponer lo que nos gusta y lo que no
* no permitir que los demás se adueñen de nuestra vida.

**OBTÁCULOS PARA LOGRAR SER UNO MISMO**

No es fácil llegar a ser uno mismo. Podemos encontrarnos con algunos obstáculos que nos impiden ser auténticos y vamos a enlistar algunos de ellos:

1. **Autoconocimiento:** consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.
2. **Baja Autoestima:** una [percepción](https://concepto.de/percepcion/) de nosotros mismos que nos impide percibirnos como personas valiosas, talentosas o simplemente tener un juicio objetivo respecto a quiénes somos.
3. **No ser fiel a mis deseos:** aceptar lo que los demás desean hacer sin importar si estoy de acuerdo o no.
4. **El qué dirán:** Actuar en base a lo que está bien para los demás y no para lo que está bien para mí.

**TIPS PARA LOGRAR SER UNO MISMO**

1. **Construye una actitud de confianza mental. ...**
2. **Sé bondadoso contigo mismo cuando te compares con los demás. ...**
3. **Despréndete de las dudas sobre ti mismo. ...**
4. Corre riesgos seguros. ...
5. Desafíate a hacer algo que está fuera de tu zona de confort
6. Reconoce tu talento y deja que brille.
7. Acéptate a ti y a los demás tal como son y también como no son.
8. Sé honesto con tus palabras y tus actos
9. Compórtate con humildad
10. Admite tus errores
11. Atrévete a ser vulnerable
12. Sé poderoso en lugar de aparentar ser fuerte
13. Da el ejemplo