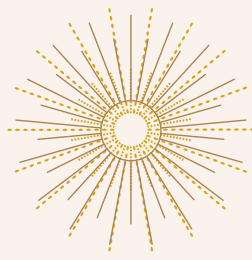




# AUTOESTIMA

*Diario de trabajo*





# ÍNDICE

## Parte I

### ENTENDIENDO LA AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN - ¿Qué es la autoestima?

TEST ¿Qué nivel de autoestima tienes?

TEST ¿Cómo es tu relación contigo misma?

La baja autoestima

La falsa autoestima

Nuestras creencias limitantes

¿Cómo se adquiere una mala autoestima?

Ejercicios

## Parte II

### CONSTRUYENDO LA AUTOESTIMA - TÉCNICAS DE RE-PROGRAMACIÓN MENTAL

¿Cómo se construye un sentimiento de valía personal fuerte y duradero?

Los 3 pasos en el viaje hacia la autoestima

Rediseñar pensamientos y creencias

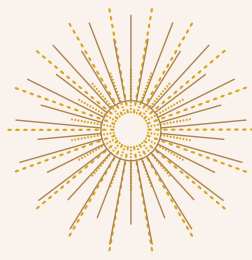
Las afirmaciones

El trabajo con el espejo

La visualización

Ejercicios





# ÍNDICE

## Parte III

### DESGLOSANDO LA AUTOESTIMA

Las partes esenciales que la conforman

La Autoconfianza

El Merecimiento

La Autoaceptación

El Autocuidado

El Autoconocimiento

El Amor Propio

El Auto-respeto

El Autodiálogo - Diálogo con tu niño interior

Ejercicios y tests

Carta a mi yo interior

Ejercicio de visualización: Honra tus propios valores

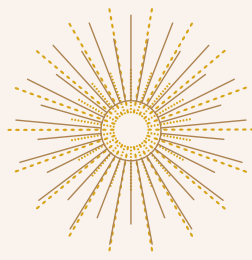
## Parte IV

### ESPACIO DE AUTO-REFLEXIÓN

Páginas con afirmaciones y espacio de libre escritura para anotar tus progresos, tus reflexiones, registrar tu emociones, vivencias, acontecimientos, dudas, aprendizajes y descubrimientos sobre ti misma.

Tarjetas recortables con recordatorios diarios para adquirir el hábito del autodiálogo positivo.





## INTRODUCCIÓN

¿Sabías que eres un ser único e irremplazable?

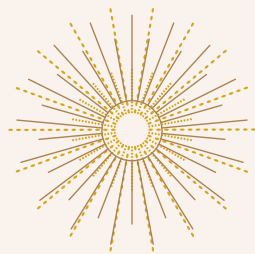
Solo tú puedes aportar al universo todo lo que eres, lo que sabes y lo que sientes. Pero para poder manifestar todo el potencial que hay en ti, necesitas gozar de una excelente autoestima.

Este diario ha sido pensado para ayudarte a desarrollar esa autoestima tan esencial.

Llévalo contigo de viaje, haz los ejercicios, repite las afirmaciones y nútrete del amor con que fue creado.

Ese es mi deseo para ti.

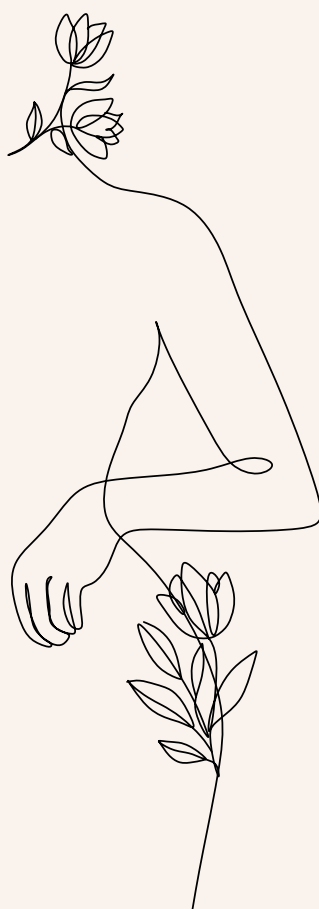


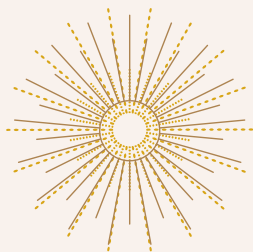


Parte I



# ENTENDIENDO LA AUTOESTIMA





## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es una de las fuentes esenciales de la alegría de vivir, permite que nos aceptemos tal y como somos, que nos amemos a nosotros mismos y podamos amar sanamente a los demás. Podemos construir la autoestima a lo largo de toda nuestra vida, nunca es tarde para empezar este viaje.

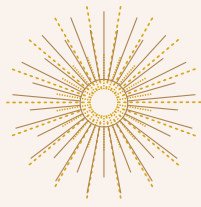
La autoestima es lo que piensas, sientes y crees sobre ti misma en tu totalidad: tu apariencia física, tus aptitudes, tus éxitos laborales y tu vida afectiva. Es reconocer que "eres más grande que cualquier adversidad". Y es la convicción íntima de que tienes un gran valor como persona.

A diferencia de lo que comúnmente se suele creer, la autoestima no sólo es verse guapa o fea, o ir bien o mal vestida. La autoestima es mucho más que eso. Es cómo nos vemos internamente; cómo nos valoramos, cómo nos hablamos... es la capacidad de confiar en nosotras, de vernos capaces de conseguir ciertas metas y de sentirnos merecedoras de tener logros y sucesos positivos en nuestra vida.

Una persona con una autoestima sana es capaz de:

- Aceptarse a sí misma tal y como es
- Saber gestionar sus emociones
- Negociar con otros
- Hacer frente al conflicto
- Aceptar la realidad
- Afirmarse frente a los demás
- Confiar en sí misma





## TEST

¿Qué nivel de autoestima tienes?

1. Me acepto como persona

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

2. Tengo confianza en mí misma

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

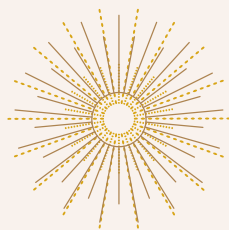
3. Sé afirmarme ante los demás

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

4. La mayoría de las personas me quiere

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE





5. Me expreso fácilmente en un grupo

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

6. Merezco ser feliz

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

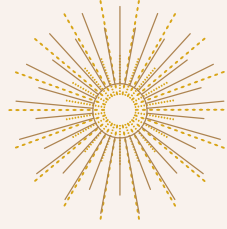
7. Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

8. Es humano cometer un error ¿te dices esta frase cuando te equivocas?

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE





9. ¿Te resulta fácil escuchar una crítica justificada que te hagan?

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

10. ¿Eres capaz de decirle a otro adulto que no aceptas su comportamiento?

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

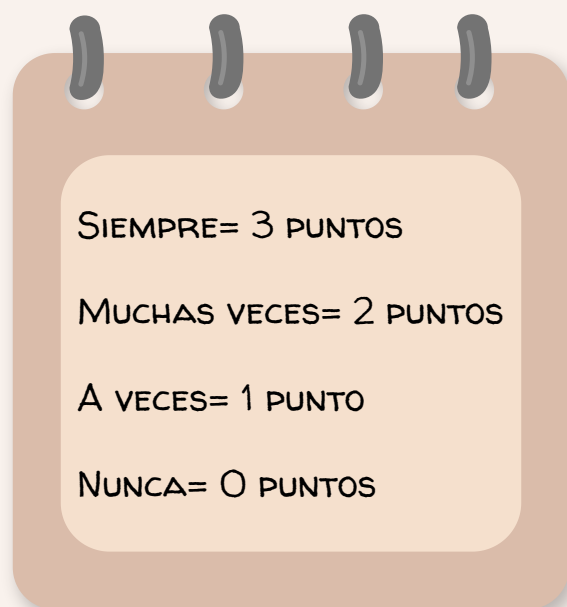
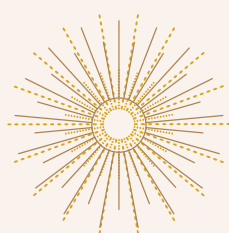
11. Cuando una relación se hace insoportable, ¿eres capaz de dejarla?

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE

12. ¿Tienes la capacidad de decir no cuando es necesario?

- NUNCA
- A VECES
- MUCHAS VECES
- SIEMPRE





## RESULTADOS:

- De 0 a 15 puntos:

Hay obstáculos que has de vencer. Obtendrás más puntos trabajando este diario.  
¡A por ellos, tú puedes!

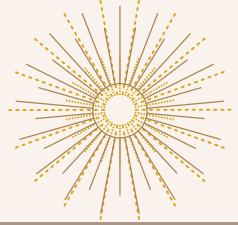
- De 16 a 25 puntos:

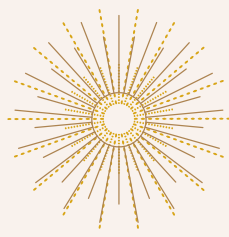
Vas bien encaminada, aunque aún te quedan algunos puntos importantes que desarrollar.

- De 26 a 36 puntos:

¡Tienes una autoestima respetable! Comprueba qué aspectos puedes afianzar y obtendrás un gozo aún mayor de vivir entre la gente.







## TEST

### ¿Cómo es tu relación contigo misma?

1. Cuando me equivoco en algo, normalmente:

- a) Intento ver en qué he podido fallar y me lo tomo como un aprendizaje.
- b) A veces me valido y lo acepto y otras veces me machaco y me critico.
- c) Me machaco y me critico, llevo muy mal la idea de fallar.

2. Siento que soy una persona que:

- a) Tengo valor y estoy al mismo nivel que los demás.
- b) A veces no me doy el valor suficiente y me veo inferior a los demás.
- c) No valgo nada y estoy muy por debajo de los demás.

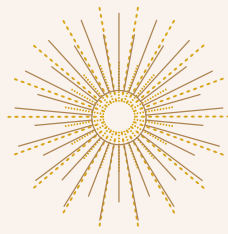
3. Cuando pienso en mis logros:

- a) Soy capaz de identificarlos y de valorarlos.
- b) A veces no soy capaz de ver todo lo que he logrado ni de valorarlo.
- c) No veo que haya tenido "logros" ni nada bueno que haya hecho.

4. Por lo general, mis pensamientos suelen ser:

- a) Compasivos y validantes conmigo misma (dudar es normal).
- b) A veces compasivos y validantes y otras veces críticos y machacantes.
- c) Críticos y machacantes conmigo misma (soy incapaz de hablarme bien).





5. A la hora de tomar decisiones:

- a) Aunque a veces pueda dudar, confío en mí y en mis capacidades.
- b) A veces confío en mí y otras hago lo que los demás me dicen.
- c) No confío en mí ni en mis capacidades, pregunto siempre a los demás.

6. Con respecto a la opinión de los demás:

- a) La tengo en cuenta, pero me termino guiando por lo que yo pienso.
- b) A veces pienso que lo que opinen ellos es más válido que lo que opine yo.
- c) Mi opinión nunca es importante, siempre me guío por la opinión externa.

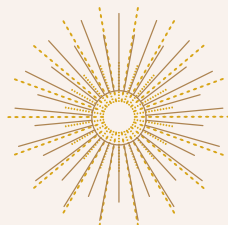
7. En cuanto al nivel de exigencia:

- a) Aunque a veces puedo exigirme tengo muy claro cuándo debo parar.
- b) A veces tengo dificultades sobre cuándo parar o dejar de exigirme.
- c) Tengo que exigirme siempre y siempre me pido cada vez más.

8. Sobre mi autocuidado y mis actividades / hobbies:

- a) Considero que respeto y cumplo mis tiempos de cuidado y de ocio.
- b) A veces no me doy el cuidado y tiempo de ocio que debería darme.
- c) Mi autocuidado y mis actividades están totalmente abandonadas.





9. Con mis relaciones personales:

- a) Creo que elijo bien a mis amistades / pareja y no me dejo "pisotear".
- b) A veces siento cierta dependencia con los demás y/o me dejo "pisotear".
- c) Soy muy dependiente con los demás y siempre me dejo "pisotear".

10. Con respecto a mi ámbito laboral / educativo:

- a) Confío en mis capacidades, creo que apporto y que mi trabajo vale.
- b) A veces siento que apporto algo y otras que no apporto nada.
- c) No confío en mis capacidades, creo que no apporto nada y que mi trabajo no vale.

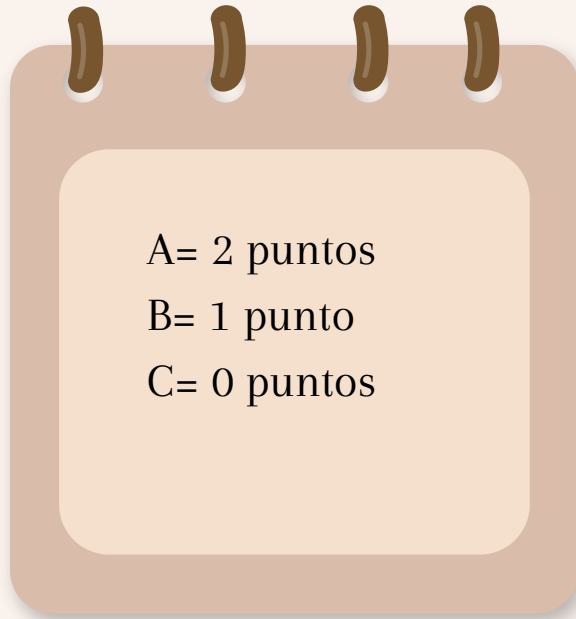
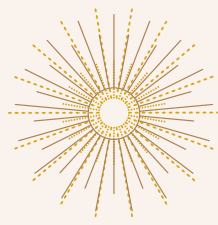
11. En cuanto a mis hábitos de alimentación y descanso:

- a) Tengo en cuenta mis necesidades, las escucho y las satisfago.
- b) A veces tengo en cuenta mis necesidades y otras no les hago caso.
- c) Mi opinión nunca es importante, siempre me guío por la opinión externa.

12. A la hora de poner límites personales:

- a) Considero que tengo muy claros mis límites y los pongo correctamente.
- b) A veces tengo dificultades para establecer límites con mi entorno.
- c) Soy incapaz de ponerlos; o no los merezco o no sé cómo hacerlo.





## RESULTADOS:

- De 0 a 8 puntos:

No confías en tus capacidades para alcanzar tus logros y minimizas tu valor como persona. Hay que trabajar en tu amor propio.

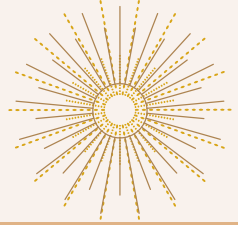
- De 9 a 16 puntos:

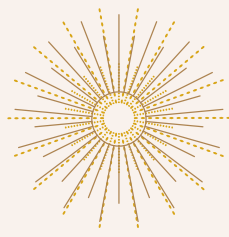
Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar pero estás en el camino adecuado para cultivar tu amor propio.

- De 17 a 24 puntos:

¡Enhorabuena! Sigue así, tienes una buena relación contigo misma y actualmente cultivas correctamente tu amor propio.







La autoestima no es un concepto aislado; está construida sobre unos pilares fundamentales que la sostienen y sobre los que conviene trabajar uno a uno:

La autoaceptación, la autoconfianza, el auto-respeto, la autocomprensión o autoconocimiento, el diálogo interno, el merecimiento y el amor propio o autocuidado.

Si tienes un alto nivel de autoestima, entonces tienes la capacidad de tener una opinión favorable de ti misma, independientemente de lo que esté sucediendo en tu vida. No importa lo dura que sea la vida, tu autoestima se basa en una base sólida de autoaceptación, sabiendo que eres suficiente tal cual eres. Esto incluye aceptar tus imperfecciones, debilidades y limitaciones. Se trata de reconocer el valor real de quién eres, independientemente de cualquier cosa externa a ti.

Por ejemplo, si nuestra autoestima es muy negativa, nos puede resultar muy difícil alcanzar algunas metas u objetivos, porque nuestros pensamientos y opiniones afectan a la manera en la que nos sentimos y nos comportamos.

Autoestima positiva:

"Soy capaz de conseguirlo"

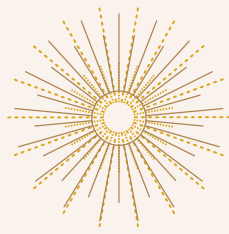
"A veces me olvido de las cosas,  
pero no por eso soy un desastre"

Autoestima negativa:

"Soy incapaz de conseguirlo"

"Soy un desastre, siempre me pasa igual"





La autoestima te hace más inmune a los inevitables altibajos que ocurren en el camino.

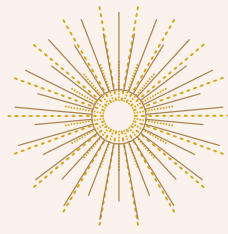
¿Pero por qué no siempre está a nuestro lado cuando la necesitamos?

La autoestima es un valor muy frágil y mutable, que aumenta y disminuye dependiendo de la prioridad que nos demos y de cuánto defendamos nuestras necesidades y valores.

A menudo tenemos problemas para aceptarnos y amarnos a nosotros mismos plena e incondicionalmente y esto puede llevarnos a una baja autoestima. Si no se controla, esto afectará negativamente en muchas áreas de tu vida. Un obstáculo común al que se enfrentan muchas personas cuando intentan encontrar el respeto y el amor propio es superar las dudas sobre uno mismo. Muchas personas piensan que no son suficientes, ya sea en su relación, en el trabajo o en un equipo deportivo.

*La única persona que realmente puede rechazarte eres tú misma. Por lo tanto, es hora de empezar a ser más amable contigo y recordarte que eres suficiente, sin importar lo que piensen los demás.*





## LA BAJA AUTOESTIMA

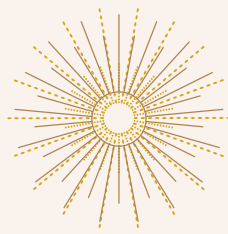
¿Cómo es una persona con baja autoestima?

- Suele presentar un estado de ánimo decaído y triste.
- Tiene dificultad para interactuar con otras personas.
- No confía en sí misma ni en sus capacidades.
- No sabe dar a conocer su opinión a los demás.
- Tiene miedo de expresar sus gustos y necesidades.
- Es vulnerable a las críticas.
- Siente temor a equivocarse.
- Necesita ser aceptada por los demás.
- No se siente conforme consigo misma.

¿Te has sentido así alguna vez?

- ¿Tiendes a sentir que te pasan por alto o te ignoran cuando participas en interacciones sociales?
- ¿En las conversaciones exageras u ocultas ciertos aspectos de ti misma porque crees que eso te hará lucir mejor?
- ¿No crees en ti misma ni en tus habilidades?
- ¿A menudo sientes que tus logros son pequeños en comparación con los demás?
- ¿Te sientes víctima de las circunstancias?
- ¿Necesitas validación externa para sentirte bien contigo misma?





## OTROS INDICIOS DE UNA AUTOESTIMA FRÁGIL

- Dudas y dificultad para tomar decisiones (indecisión):

A la hora de tomar decisiones podemos llegar a dudar mucho al no fiarnos de nuestro criterio y desconfiar de nuestras capacidades y de lo que podemos llegar a lograr. Por lo tanto, tendemos a buscar la aprobación externa (pensamos que la opinión de los demás es más importante, fiable y válida que la nuestra).

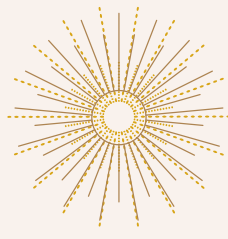
- Alto nivel de exigencia:

Al tener mucho miedo de tomar la decisión incorrecta y equivocarnos (algo que podemos interpretar como lo "peor" y que puede retroalimentar la idea de que no somos lo suficientemente buenas), somos muy críticas y exigentes con nosotras mismas. También solemos mostrarnos muy susceptibles a las críticas, aunque sean constructivas.

- Falta de autocuidado y de actividades o hobbies:

No las priorizamos y ponemos por delante las necesidades de los demás antes que las propias. Pensamos que encontrar parcelas para nuestro disfrute no es algo importante y tampoco nos permitimos pedir ayuda.





- Elecciones de relaciones poco sanas:

Al no darnos ningún tipo de valor a nosotras mismas, podemos iniciar relaciones poco sanas o crear relaciones de dependencia (depositando en el otro toda la responsabilidad de ser valorada, cuidada y regulada).

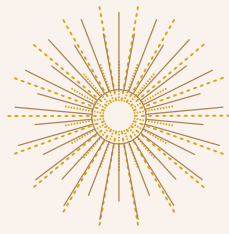
- Síndrome del impostor en el ámbito laboral / educativo:

Generalmente dudamos de nuestras capacidades y no tenemos confianza para creer que somos un aporte y que nuestro trabajo vale. Este síndrome puede resultar realmente paralizante, puesto que se activan frecuentemente creencias limitantes que hacen que nos cuestionemos nuestra valía en el ámbito profesional o educativo; nuestros propios criterios, e incluso nuestras decisiones, haciendo que muchas veces nos resulte una verdadera pesadilla tomar decisiones en estos ámbitos.

- Problemas en los hábitos de alimentación y de descanso:

Escuchar, respetar y satisfacer nuestras necesidades personales puede llegar a ser algo realmente difícil. Se van postergando estas tareas porque no les otorgamos importancia y porque podemos sentir que no somos merecedoras de ellas o son una pérdida de tiempo (autoexigencia).





- Dificultad para poner límites personales:

Al anteponer a los demás antes que a nosotras mismas, nos cuesta poner límites. Si no nos valoramos ni respetamos creemos que no es necesario ponerlos, en parte porque tenemos demasiado miedo de la reacción de los demás o nos sentimos culpables ante la idea de ponerles límites.

## ¿QUÉ SIGNIFICA TENER FALSA AUTOESTIMA?

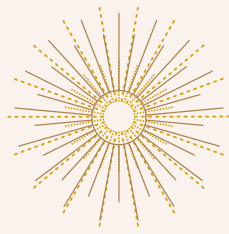
Es fundamental entender que no debemos basar nuestra autoestima en factores externos, porque lo externo es susceptible de cambiar o incluso desaparecer, dejándonos una sensación de vacío y falta de identidad.

Por ejemplo, muchas personas experimentan el sentimiento de autoestima sólo después de lograr una hazaña o ganar una competencia contra otros. Esto significa que su autoestima y valor están ligados al resultado de sus logros. Otra señal clara y reveladora de que tienes una baja autoestima es cuando intentas alcanzarla desde todos los lugares equivocados, empezando por la aprobación de la gente:

Te sientes bien contigo misma cuando otras personas te elogian y te consideran exitosa, inteligente o atractiva. Esto sucede porque tú misma no te crees que encarnes estas cualidades. Recibir este elogio externo satisface una necesidad o vacío que tienes en tu interior, y por eso te hace sentir tan bien.

Sin embargo, buscar la aprobación externa es como poner una pequeña tirita en un corte grande. Es un alivio pequeño y temporal, pero se necesita mucho más para sanar la herida.





Si te identificas con esto, pregúntate:

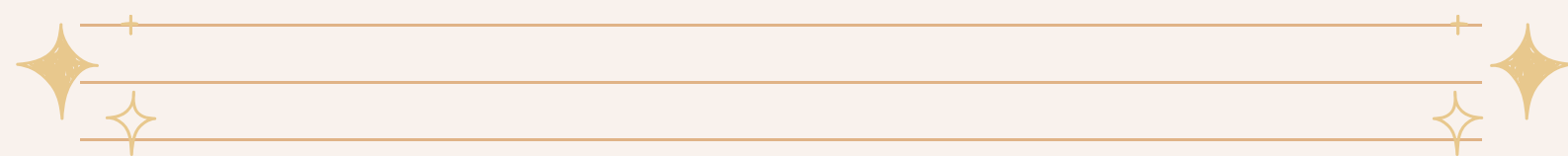
“¿Realmente debería darle tanta importancia a mis logros para determinar mi autoestima?”

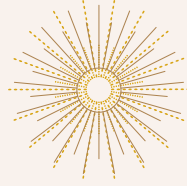
“¿Por qué siento la necesidad de competir o superar a alguien sólo para sentir que valgo?”

“¿Por qué mi sentido de importancia debería depender de la cantidad de likes o seguidores de las redes sociales?”

Entender la raíz de tu baja autoestima  
es el primer paso para sanar







## NUESTRAS CREENCIAS LIMITANTES

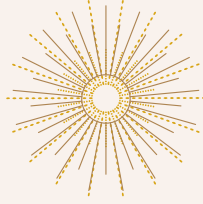
La autoestima es una cuestión de percepción e interpretación de la realidad, según nuestra programación mental:

Nuestras reacciones son el resultado de un proceso que comienza a partir de nuestras creencias, que pueden ser limitantes o neutras (libres de juicios).

- Nuestra creencia
- Suceso o situación externo
- Nuestra percepción e interpretación
- Emoción que experimento (tiene más que ver con mi percepción que con el suceso en sí)
- Comportamiento/reacción/impulso (obedece a la emoción que he generado. Si tengo una autoestima alta, sabré gestionar esa emoción antes de reaccionar impulsivamente)

Nuestras creencias sobre nosotros mismos vienen formadas tanto por las experiencias de la vida como por los mensajes que recibimos de aquellas personas que tuvieron influencia en nuestra educación. De todas estas creencias aprendidas, algunas pueden ser negativas o impedirnos crecer personalmente. Las creencias limitantes son una percepción de la realidad que nos impide desarrollarnos como personas o alcanzar nuestros objetivos y que, poco a poco se arraigarán en nuestra mente subconsciente y se consolidarán como nuestra verdad indiscutible





Mi creencia

Heredada o aprendida

An icon of a human head profile with a brain inside, colored in purple and yellow, positioned to the right of the text.

Suceso o situación externa

Es neutro



Mi percepción/  
interpretación de la  
situación

Va a depender de mis creencias o programas mentales



Emoción que experimento

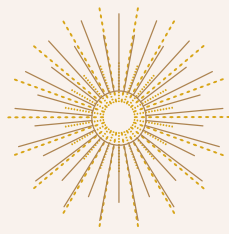
Tiene más que ver con mi percepción que con el suceso en sí



Comportamiento/  
reacción/impulso

Obedece a la emoción que he generado. Si tengo una autoestima alta, sabré gestionar esa emoción antes de reaccionar impulsivamente





## ¿CÓMO SE ADQUIERE UNA MALA AUTOESTIMA?

Contrariamente a lo que se piensa, un niño no adquirirá una buena autoestima diciéndole que es el mejor, el más guapo y el más maravilloso del mundo. La disciplina y el autocontrol son también fundamentos que construyen la autoestima.

### FACTORES QUE PERTURBAN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA:

- Sobreprotección de los padres, abuelos y hermanos
- Palabras que hieren
- Indiferencia
- Críticas constantes
- Desánimo y abandono ante las dificultades
- Expectativas demasiado -o nada- elevadas
- Inconstancia en la disciplina
- Abuso físico
- Fracaso escolar

De los factores citados, ¿has conocido algunos en tu infancia? ¿Cuáles?

---

---

---

---

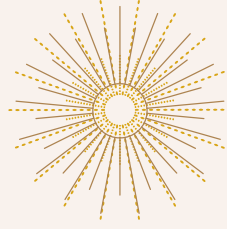
---

---

---

---





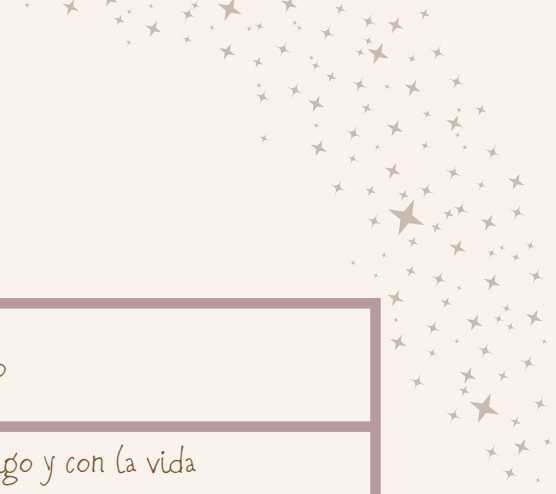
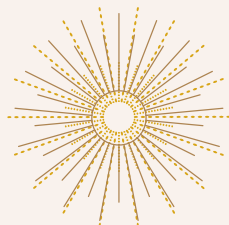
Esos mensajes han ido forjando una percepción negativa de ti misma, ya que, escuchados en nuestra etapa de crecimiento, se graban en nosotras, en nuestro subconsciente y se transforman en nuestro diálogo interior. Evidentemente, nuestros padres y educadores nos han dado elementos importantes positiva o negativamente. Sin embargo, como adultas, solo a nosotras nos corresponde tomar la decisión y realizar las maniobras para el cambio. Seguir culpando a los demás e instalarnos en el victimismo no nos permite madurar ni tomar por fin las riendas de nuestra vida.

Este ejercicio puede ayudarte a identificar esas ideas negativas que se han arraigado en tu mente y que están saboteando tu felicidad. Una vez identificadas, podrás cambiarlas.

Anota los pensamientos negativos que tienes y reemplázalos por pensamientos positivos.  
Ejemplo:

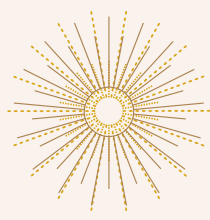
Si tu creencia es:	Tu afirmación es:
Continuamente siento ansiedad.	Respiro y estoy en paz
La gente me da miedo.	Amar a los demás es fácil cuando me amo y me acepto a mí misma
Padezco una intensa soledad.	Estoy a salvo, no es más que un cambio.
Tengo dificultad para expresar mis sentimientos	Estoy segura y a salvo cuando expreso mis sentimientos





Me siento una fracasada	Mi vida es un éxito
No puedo controlar mi mal genio.	Estoy en paz conmigo y con la vida
No puedo concentrarme en nada	Mi visión interior es clara y despejada
Todo el mundo está contra mí	Soy digna de amor y todo el mundo me ama
No puedo hacerme valer	Me encanta ser quien soy y hago valer mi poder con prudencia





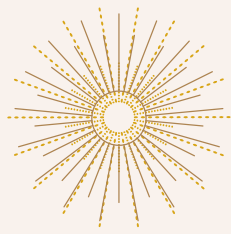
¿QUIÉN HA PARTICIPADO EN LA CONSTRUCCIÓN DE TU AUTOESTIMA NEGATIVA?



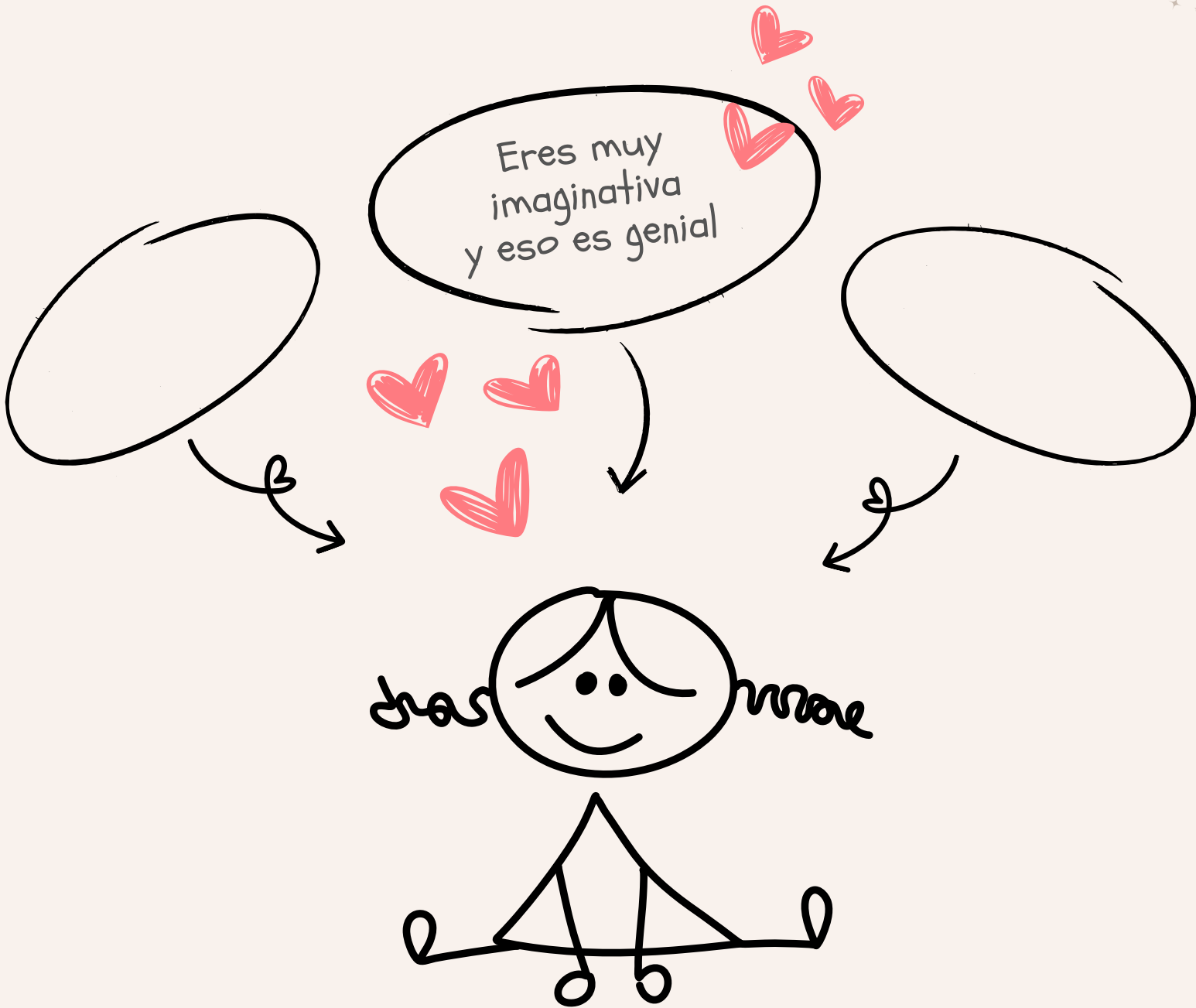
Escribe los mensajes negativos que te dijeron, luego táchalos y escribe al lado mensajes positivos que los reemplacen.

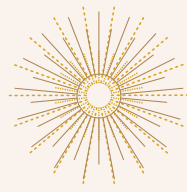
Ej., “Eres una niña con un mundo interior muy rico, propio de las personas creativas”.





¿QUIÉN HA PARTICIPADO EN LA CONSTRUCCIÓN DE TU AUTOESTIMA POSITIVA?





## EJERCICIO

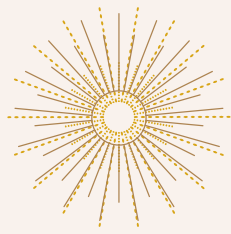
Después de cada una de las categorías que se enumeran más abajo, anota cuál es tu mayor miedo en cada ámbito, y piensa en una afirmación positiva que le corresponda.

### 1. La carrera

Miedo	Me temo que nadie se fijará nunca en mi valor.
Afirmación de muestra	En el trabajo todo el mundo me aprecia.
Tu miedo	
Tu afirmación	

### 2. La situación vital

Miedo	Yo jamás tendré casa propia.
Afirmación de muestra	Hay un hogar perfecto para mí y lo acepto ahora.
Tu miedo	
Tu afirmación	



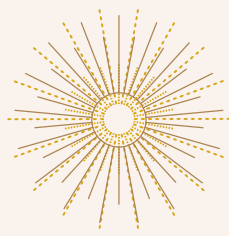
### 3. Las relaciones familiares

Miedo	Mis padres no me aceptan tal como soy.
Afirmación de muestra	Acepto a mis padres, y ellos a su vez me aceptan y me aman.
Tu miedo	
Tu afirmación	

### 4. El dinero

Miedo	Tengo miedo de ser pobre.
Afirmación de muestra	Confío en que todas mis necesidades se verán satisfechas.
Tu miedo	
Tu afirmación	





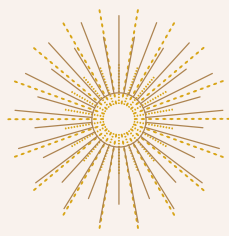
## 5. La apariencia física

Miedo	No me gusta mi cuerpo. No soy nada atractiva.
Afirmación de muestra	Me libero de la necesidad de criticar mi cuerpo.
Tu miedo	
Tu afirmación	

## 6. El sexo

Miedo	Tengo miedo de no estar a la altura.
Afirmación de muestra	Estoy relajada y fluyo con la vida, fácilmente y sin esfuerzo.
Tu miedo	
Tu afirmación	





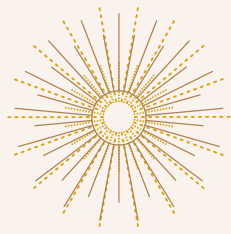
## 7. La salud

Miedo	Tengo miedo de ponerme enferma y ser incapaz de valerme sola.
Afirmación de muestra	Conseguiré siempre toda la ayuda que necesite.
Tu miedo	
Tu afirmación	

## 8. Las relaciones

Miedo	No creo que nadie llegue jamás a amarme.
Afirmación de muestra	El amor y la aceptación empiezan por mí. Me amo y me acepto a mí misma.
Tu miedo	
Tu afirmación	





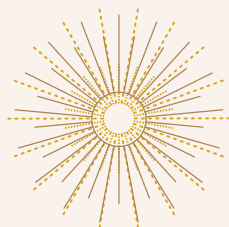
## 9. La vejez

Miedo	Tengo miedo de envejecer.
Afirmación de muestra	Cada edad tiene infinitas posibilidades.
Tu miedo	
Tu afirmación	

## 10. La muerte

Miedo	¿Y si no hubiera vida después de la muerte?
Afirmación de muestra	Confío en el proceso de la vida. Estoy embarcada en un viaje infinito a través de la eternidad.
Tu miedo	
Tu afirmación	





## EJERCICIO

### AFIRMACIONES POSITIVAS

Del último ejercicio elige un motivo de miedo, el que sea más inmediato para ti. Utiliza la visualización para verte superando el miedo, con un resultado positivo.

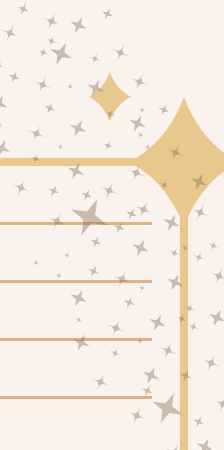
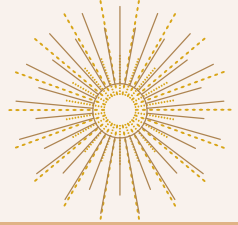
Visualízate sintiéndote libre y en paz.

Escribe 25 veces una afirmación positiva, y recuerda cuál es el poder al que estás recurriendo.

“No tengas miedo a equivocarte, las estrellas nacen del caos”.

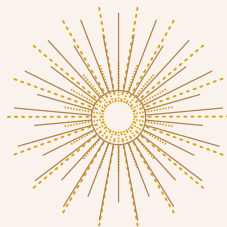
CHARLES CHAPLIN





Blank lined area for writing.





## EJERCICIO

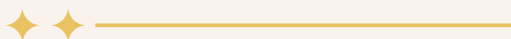
### LIBÉRATE DE TUS ADICCIONES

Aquí es donde se produce el cambio: precisamente aquí y ahora, en nuestra propia mente.

Haz algunas inspiraciones profundas, cierra los ojos y piensa en la persona, el lugar o el objeto de la adicción. Piensa en la contradicción subyacente en la adicción:

ESTÁS TRATANDO DE LLENAR UN VACÍO QUE ESTÁ DENTRO DE TI,  
AFERRÁNDOTE A ALGO QUE ESTÁ FUERA.

El punto de poder está en el momento presente, y hoy puedes iniciar el cambio. Una vez más, te insisto en que te dispongas a liberarte de la necesidad.

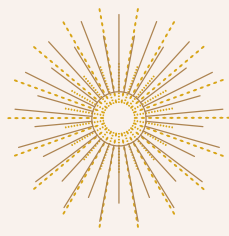


Di: «Estoy dispuesto a renunciar a la  
necesidad de \_\_\_\_\_ en mi vida.  
Renuncio a ella ahora, y confío en que el  
proceso de la vida satisfaga mis  
necesidades.»



Repítelo cada mañana en tu meditación cotidiana. Ya has dado un paso más hacia la libertad.





## EJERCICIO DE CAMBIO DE ENFOQUE

Si tu creencia es

☀ Fumar me ayuda a controlar el estrés ☀

☀ Necesito mis tranquilizantes ☀

☀ No puedo dejar de comprarme cosas ☀

☀ No puedo dejar de comer ☀

☀ Yo necesito perfección ☀

☀ Beber me hace popular. Irradio aceptación ☀

☀ Me cuesta decir que no a las tentaciones ☀

☀ Soy una causa perdida ☀

Tu afirmación es

☀ Controlo fácilmente el estrés ☀

☀ Respiro, me relajo y me entrego al fluir de la vida ☀

☀ Mi vida ya es abundante ☀

☀ El amor me rodea, me protege y me alimenta ☀

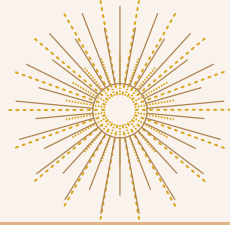
☀ Tengo la fuerza y el conocimiento necesarios para manejar mi vida ☀

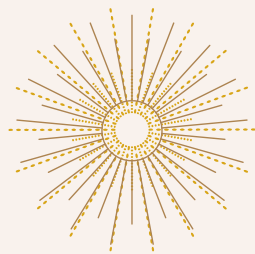
☀ Puedo ser apreciada por mi bondad y mi fuerza ☀

☀ Tengo el control de mis decisiones ☀

☀ Creo en mí ☀



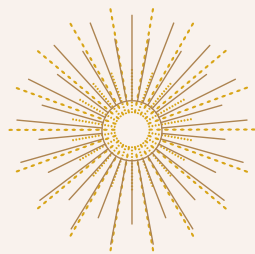




“Si dudas de ti mismo,  
estás vencido de  
antemano.”

HENRIK JOHAN IBSEN





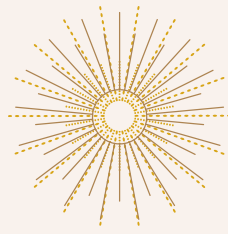
## Parte II



# CONSTRUYENDO LA AUTOESTIMA

Técnicas de reprogramación mental





AHORA BIEN, LA PREGUNTA DEL MILLÓN ES:

¿Cómo se construye un sentimiento de valía personal fuerte y duradero?

## DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA SÓLIDA

Para tener una verdadera confianza interior y una autoestima duradera, debes saber, sentir y creer que eres suficiente, porque esta comprensión es en gran medida el pilar de toda clase de confianza.

### LOS 3 PASOS EN EL VIAJE HACIA LA AUTOESTIMA

#### 1• TOMA DE CONCIENCIA

La conciencia es el estado mental en el que nos damos cuenta de cuáles son nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y actos. Como la autoestima es un reflejo de nuestros pensamientos y de lo que sentimos hacia nosotros mismos, es necesario ser consciente de lo que ocurre en nuestra mente. Cuando nos damos cuenta de que nuestro diálogo interior no deja de juzgarnos por lo que decimos o lo que hacemos, es precisamente el momento en el que podemos hacer algo al respecto.

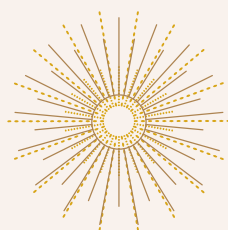
#### 2• ELECCIÓN

Aprenderemos a diseñar pensamientos nuevos que refuercen nuestra autoestima y nuestra confianza.

#### 3• CAMBIO

En esta fase pondremos en práctica los pensamientos que diseñamos con los ejercicios del apartado anterior, transformando tu diálogo interior, tus emociones y tu comportamiento.





## REDISEÑAR PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

### *Las afirmaciones*

Usaremos afirmaciones a lo largo de todo el diario. Todos los enunciados que hacemos -sean positivos o negativos- son afirmaciones. Con demasiada frecuencia nuestros pensamientos están llenos de afirmaciones negativas. Y las afirmaciones negativas no hacen otra cosa que seguir creando lo que no deseamos.

#### CÓMO USAR LAS AFIRMACIONES CORRECTAMENTE

Haz enunciados positivos que expresen cómo quieres que sea tu vida. Es importante formular siempre los enunciados en TIEMPO PRESENTE, diciendo “soy” o “tengo”. Por ejemplo, “Soy una persona decidida”, en lugar de “Quiero ser una persona decidida”.

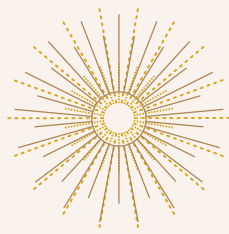
¿Por qué es tan importante este detalle? Tu subconsciente es un servidor tan obediente que si formulas declaraciones referentes al futuro, diciendo «seré» o «tendré», o incluso «quiero ser» o «quiero tener», ahí es donde dejarás lo que desees para siempre: en el futuro, fuera de tu alcance.

#### CÓMO FUNCIONAN LAS AFIRMACIONES EN TU MENTE

Las afirmaciones abren en nuestra conciencia los canales para crear esa nueva situación. Si les permitimos impregnar nuestra conciencia, se nos harán cada vez más creíbles, hasta que terminen por formar parte de nuestra realidad.

A tu mente no le importa si lo que le dices es bueno, malo, verdadero, falso, saludable, tóxico, correcto o incorrecto. Acepta y actúa de acuerdo con las palabras que tú le repites. Una vez que comprendas cómo funciona, podrás trabajar a su favor en lugar de en su contra y ella será tu amiga, en lugar de tu enemiga. Por eso el trabajo interior es tan importante a la hora de mejorar tu autoestima.






## El trabajo con el espejo

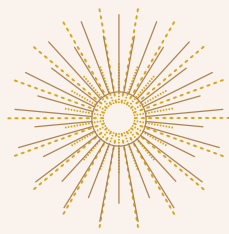
La técnica del espejo es una valiosa herramienta. El espejo refleja los sentimientos que tenemos hacia nosotras mismas. Nos muestra claramente cuáles son las cosas que necesitamos cambiar si queremos tener una vida plena. Facilita el reconocimiento de nuestras propias cualidades, construye una mejor autoconfianza, ayudando a “visualizarlas”, induce a la introspección, refleja características con las que te sientes cómoda, pero el espejo también nos puede proyectar aquellas áreas y aspectos que podemos mejorar o aceptar.

### ¿DE QUÉ MANERA EL AUTOCONOCIMIENTO EMPODERA A UNA PERSONA?

Cuando te conoces a ti misma, eres capaz de identificar tus talentos, virtudes y tus áreas de oportunidad para mejorar, esto puede ayudar a dirigirte en tu mapa de vida con mayor asertividad, pues puedes enfocar tu energía y tu atención en aquellos aspectos que realmente necesitas o deseas trabajar para tu desarrollo y no “desperdiciarla” en memorias tormentosas o preocupaciones desmesuradas acerca de situaciones que aún no han pasado. La manera más poderosa de hacer afirmaciones es mirarte en el espejo y decírtelas en voz alta. Así, uno se da cuenta inmediatamente de la resistencia que opone y puede superarla más pronto. Es común experimentar cierta incomodidad al realizar los ejercicios en el espejo frente a ti misma, esto es natural... Tómate tu tiempo y ten paciencia, desarrolla perseverancia y tolerancia, arriésgate a salir de tu zona de confort, estás contemplando al ser más importante en tu vida: ¡Tú misma!

Mientras lees este diario, ten a tu alcance un espejo de mano  y usa un espejo más grande para algunos de los ejercicios más profundos.





## ¿CÓMO SE REALIZA LA TÉCNICA DEL ESPEJO?

### Recursos necesarios:

Para practicar ésta sencilla técnica, sólo necesitas: un espejo, cuaderno, bolígrafo y disponibilidad cognitiva, es importante tener la voluntad de hacerlo, así como hacer el compromiso personal y dedicar de 3 a 5 minutos para practicar la técnica durante al menos 16 días, para que pueda apreciarse un cambio favorable, la constancia es un elemento clave para obtener buenos resultados.

### FASE 1: RECABANDO INFORMACIÓN Y PREGUNTAS PARA INTROSPECCIÓN

Responde el siguiente cuestionario y plasma tus respuestas en el espacio de trabajo personal que encontrarás en las páginas siguientes.

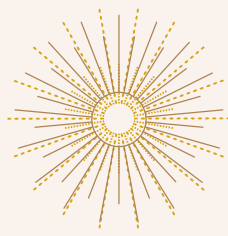
- Cuando te miras en el espejo, ¿te gustas?
- ¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles son?
- ¿Crees que les agradas a tus amigos y compañeros tal y como eres?
- ¿Qué cambiarías de tu apariencia?
- Cuando te sientes y te ves bien, ¿te sientes más segura de ti misma?

### FASE 2: EL ESPEJO, REFLEJO DE TU PROPIO SER

#### EJERCICIO DE PREPARACIÓN

Colócate de pie frente al espejo, realiza de 3 a 5 respiraciones largas y profundas, trata de suavizar los ruidos mentales y “aislar la interferencia”; al inhalar, sintoniza tus emociones, sin rechazarlas, sólo contéplalas, si percibes “interferencia” de sentimientos que no son favorables para ti puedes emplear el recurso imaginativo y soltarlos al exhalar, al inhalar nuevamente visualiza que inhalas “luz, claridad y paz mental”.





## CUESTIONAMIENTOS Y RECONOCIMIENTO PERSONAL FRENTE AL ESPEJO

- ¿Qué ves en el espejo?
- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
- ¿La conoces?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?

El trabajo de escribir en el diario mejora los resultados y te puede servir en el futuro, puedes registrar aquello que consideres importante, trata de identificar aspectos de tu persona con los que estás a gusto y fortalecerlos, así mismo, reconoce las áreas que podrías mejorar con los recursos que tienes en este momento, de esta manera puedes elaborar tus afirmaciones para repetir frente al espejo diariamente durante al menos 16 días; es importante que incluyas aquellos aspectos que desees modificar en la construcción de las mismas.

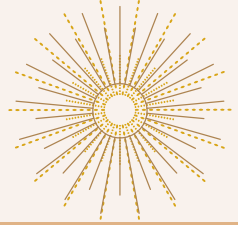
Cuando conoces tus virtudes, es más fácil que las valores y así poder desarrollar tus talentos personales.

Cuando fortaleces con voluntad y constancia tu autoconcepto, proteges tu “sistema inmune emocional” del contagio de emociones ajenas. A veces cargamos problemas y preocupaciones que realmente no nos corresponden, al hacernos conscientes a través del trabajo con el espejo, liberamos cargas del alma y sufrimiento innecesario.

¡El poder para dirigir tu energía y atención está en ti!

Puedes emplear esta técnica de autocontemplación, atrévete a emprender un viaje de autoconocimiento y a enamorarte de ti misma... Conoce a la persona que te acompañará durante todo el viaje llamado ‘vida’, contempla en el espejo a aquella que realmente no te abandona, aunque tú a veces te olvides de sus propias necesidades y deseos, aquella que está contigo cuando expresas lo mejor y los aspectos más destructivos, ¡esa persona eres tú!







Así como las afirmaciones son beneficiosas para la motivación, el enfoque y el establecimiento efectivo de objetivos, también lo es la visualización o el uso de imágenes mentales.

Los pensamientos enfocados, combinados con emociones, atraen experiencias y circunstancias similares.

## ¿QUÉ ES LA VISUALIZACIÓN?

Es el uso de la imaginación a través de imágenes mentales para crear visiones de lo que queremos en nuestras vidas y cómo hacer que sucedan. La visualización, junto con el enfoque y las emociones, se convierte en una herramienta poderosa y creativa que nos ayuda a lograr lo que queremos en la vida. Esta, cuando se usa correctamente, puede generar superación personal, mantener una buena salud, ayuda al mejor rendimiento en general y a lograr tus metas en la vida.

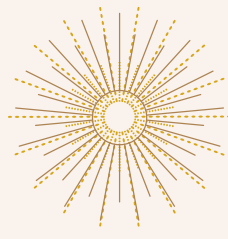
## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE IMAGINACIÓN Y VISUALIZACIÓN?

La visualización positiva consiste en evocar en tu mente imágenes que representen escenarios agradables o beneficiosos. Sin embargo, es importante que les otorgues a estas escenas un alto grado de realismo. Es decir, que las vivas como si verdaderamente estuvieran sucediendo, que te impliquen en ellas con tus cinco sentidos. Esta es la principal diferencia entre visualizar e imaginar.

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA VISUALIZACIÓN?

- La idea detrás de la visualización de tus objetivos es que si "ves" tu objetivo, es más probable que lo logres.
- Visualizar crea una motivación interna para luchar por tus metas y sueños.
- Cuando visualizas, tu cerebro aprende a reconocer qué recursos necesitará para ayudarte a alcanzar tus metas.
- La práctica constante de la visualización promueve el pensamiento positivo, ayuda a mantenerte en el camino correcto para tener éxito a largo plazo.





## CÓMO FUNCIONA LA VISUALIZACIÓN EN 7 PASOS:

### 1 Objetivos concretos

El primer paso es tener una comprensión clara y específica de lo que deseas manifestar. Esto podría ser un objetivo, un estado de ánimo, una situación, una relación, etc.

### 2 Visualización

Una vez que tienes claridad sobre tu objetivo, cierra los ojos y visualiza tu objetivo ya logrado. Trata de hacer la visualización lo más vívida y detallada posible. Imagina cómo se sentiría, cómo se vería, qué sonidos podrías escuchar y qué emociones experimentarías al lograr tu objetivo.

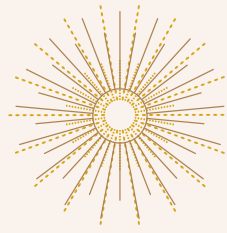
### 3 Emociones positivas

Durante la visualización, trata de conectar emocionalmente con la experiencia de haber alcanzado tu objetivo. Siente la alegría, la gratitud, la satisfacción y cualquier otra emoción positiva que vendría con el logro de tu objetivo.

### 4 Creencia

Es importante creer sinceramente que es posible manifestar tu objetivo. La fe en el proceso es fundamental para su éxito. Si tienes dudas o creencias limitantes, trata de trabajar en ellas para fortalecer tu confianza en tu capacidad para manifestar.





## 5 Consistencia y repetición

La visualización efectiva para manifestar a menudo requiere práctica regular y consistente. Dedicar tiempo todos los días para realizar tus visualizaciones, preferiblemente tanto por la mañana como por la noche, ya que estos son momentos en los que tu mente está más receptiva.

## 6 Acción inspirada

Si bien la visualización puede ser poderosa por sí sola, también es importante tomar medidas concretas hacia tu objetivo. Estas acciones deben surgir de una inspiración interna, en lugar de simplemente actuar por obligación. La visualización puede ayudar a clarificar qué acciones tomar y también a atraer oportunidades que te lleven más cerca de tu objetivo.

## 7 Desapego

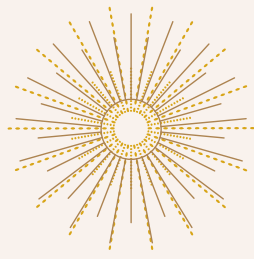
Aunque es importante visualizar con emoción y compromiso, también es crucial mantener un cierto grado de desapego del resultado. Esto significa confiar en el proceso y estar abierto a que el universo entregue tu objetivo de la mejor manera posible, incluso si no coincide exactamente con tu visualización inicial.

En resumen, la visualización para manifestar implica utilizar la imaginación, las emociones positivas y la fe en conjunto para atraer experiencias deseadas a tu vida. Es una práctica poderosa que puede complementarse con acción inspirada y una mentalidad abierta y receptiva.

Un ejemplo de visualización positiva:

Si, por ejemplo, lo que quieres es otro lugar donde vivir, imagínate la casa o el apartamento que deseas, de la forma más detallada posible. Vélo como si ya fuera de verdad. Afirma que te lo mereces. Mírate dentro de tu nuevo hogar, ocupándote de tu rutina cotidiana. Imagínatelo con toda la claridad que puedas, con la seguridad de que no hay maneras equivocadas de visualizar.

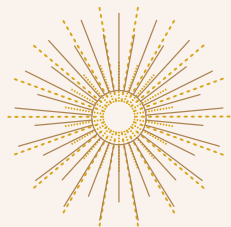




“Nadie puede hacerte  
sentir inferior sin tu  
consentimiento.”

ELEANOR ROOSEVELT

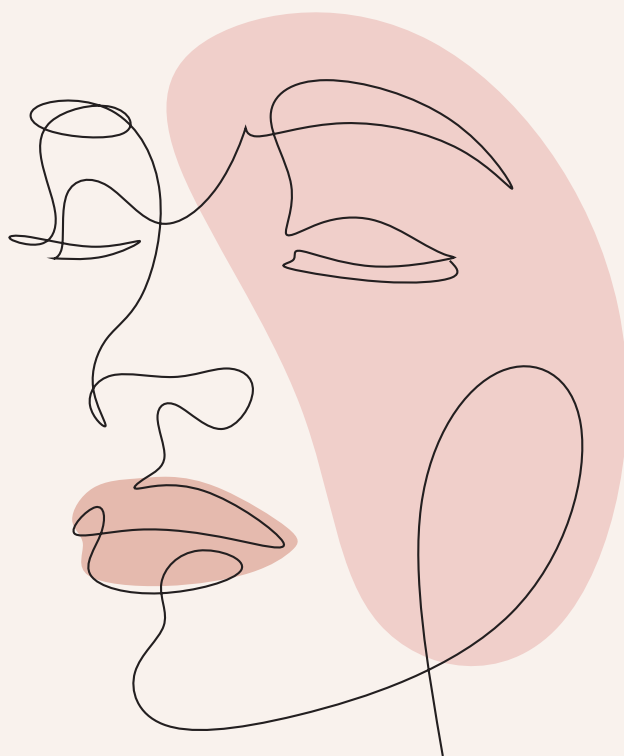


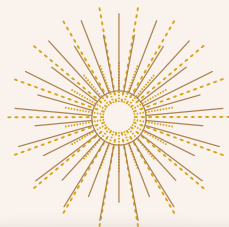


Parte III



DESGLOSANDO  
LA AUTOESTIMA





Ten en cuenta que una vez alcanzado este nivel de práctica seguirás cayendo en el círculo vicioso de los pensamientos negativos, pero ahora estarás más preparada para detectarlos y actuar antes de que sus efectos hagan mella en tu autoestima

## LA AUTOCONFIANZA

### ¿CÓMO PUEDO TENER MÁS CONFIANZA?

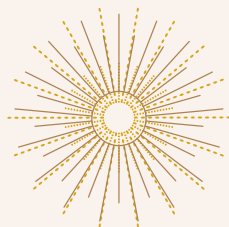
La confianza es como un músculo: con el conjunto adecuado de ejercicios puedes desarrollarla.

*Cada una de tus palabras y de tus pensamientos se convierten en un modelo que tu mente y tu cuerpo trabajan para convertir en realidad.*

Se trata también de reforzar la convicción de tener aptitudes que te permitan enfrentarte a las diferentes circunstancias de la vida:

- Afrontando los cambios en lugar de rechazarlos
- Enfrentándote a los conflictos en vez de evitarlos
- Asumiendo riesgos calculados en vez de elegir únicamente la seguridad
- Renunciando a posponer siempre las obligaciones y haciendo hoy lo que puedas para cumplirlas
- Identificando tus fuerzas y tus recursos





Comienza a desarrollar la confianza en ti misma a través de estas poderosas afirmaciones "Soy suficiente".

Un pequeño truco que puede ayudar es escribirlas en pequeñas notas adhesivas y dejarlas en los lugares que visitas habitualmente. Si tu rutina matutina comienza preparándote una taza de café en la cocina, coloca una pequeña nota adhesiva junto a la cafetera con las palabras "¡SOY INCREÍBLE!".

Cuando la leas, repítela en voz alta cinco veces. Puede parecer demasiado simple o forzado, pero cuanto más te acuerdes de esta nueva creencia empoderadora que deseas adoptar, más se fijará en tu mente hasta volverse una certeza.

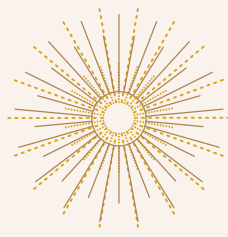
A tu mente no le importa si lo que le dices es bueno, malo, verdadero, falso, saludable, tóxico, correcto o incorrecto, tampoco distingue de dónde vienen esas palabras. Simplemente las acepta y actúa de acuerdo con ellas. Háblale en positivo.

PRACTICAR AFIRMACIONES ES EL PRIMER PASO PARA TU TRANSFORMACIÓN; SIN EMBARGO, NO TERMINA AHÍ.

Si al principio te cuesta un poco aceptar la afirmación, no te preocupes. Una vez que tú te des cuenta y te convanzas de que eres suficiente, todos los que te rodean empezarán a percibirte de manera diferente.

Soy suficiente





Con cada pequeña actividad positiva orientada a generar autoconfianza, te estás acercando hacia el tipo de persona en la que deseas convertirte.

Nunca subestimes el verdadero poder de los pequeños cambios aplicados con constancia a lo largo del tiempo.

Por ejemplo, si dudas de ti misma y de tu capacidad para obtener mejores calificaciones en tus estudios, no basta simplemente con practicar afirmaciones en las que te repitas: "Soy inteligente" y luego no molestarte en estudiar.

Necesitas hacer la otra mitad del trabajo y encarnar las cualidades que quieres tener.

Te estarás preguntando: "¿Cómo encarno una cualidad?"

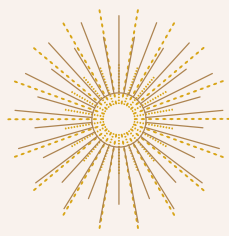
Simple:

¿Te fue mal en un examen? En lugar de castigarte por tus fracasos, intenta hacerte una pregunta mejor:

"¿Qué haría una persona a la que le va bien en un examen?"

Trata de imitar ese comportamiento de ahora en adelante hasta que ese nuevo rasgo quede profundamente arraigado en tu propia imagen de ti misma.





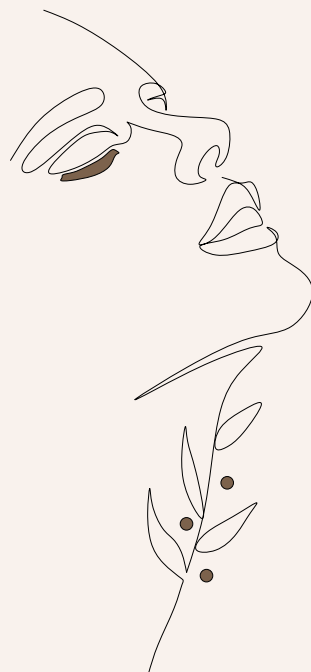
## LA FORMA #1 DE AMARTE MÁS A TI MISMA ES CREER VERDADERAMENTE QUE ERES SUFICIENTE.

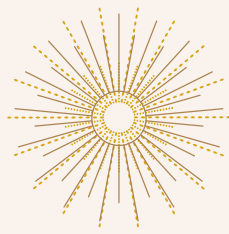
Se ha observado una y otra vez cómo un mantra simple, profundo y transformador de "Soy suficiente" puede desarrollar el amor propio y eliminar cualquier creencia limitante para siempre.

Pon la frase donde la veas a menudo: junto a tu cama, en tu espejo, en la puerta de la nevera, en tu teléfono, tu ordenador portátil, etc. Dite a ti misma en voz alta que eres suficiente, de manera constante y repetida, ya que así es como la mente aprende.

Dila en varios tiempos:

*"Soy suficiente  
Siempre he sido suficiente  
Siempre seré suficiente"*





Prueba estas actividades potenciadoras de la confianza para desbloquear la confianza interior con la que naciste.

#1

Reprograma tu mente  
con afirmaciones  
positivas

#2

Encarna tu  
afirmación

#3

Remodela tu forma  
de pensar con frases  
de autoestima

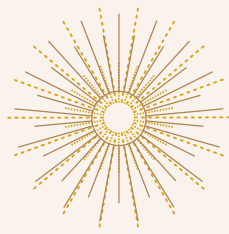
#4

Lleva un diario  
y registra en  
él tus progresos

#5

Concéntrate en  
lo que sí puedes  
controlar





#1

*Reprograma tu mente con afirmaciones positivas:*

## *Yo soy suficiente*

Este método va directamente a la causa fundamental de la mayoría (si no de todos) tus problemas de autoconfianza: tu subconsciente, la parte más profunda de tu mente, donde se almacenan muchas de tus creencias.

Imagínate tener la capacidad de reemplazar las viejas creencias y patrones de pensamiento que te han estado frenando con solo presionar un interruptor. (¿Te cuento un secreto? Se puede).

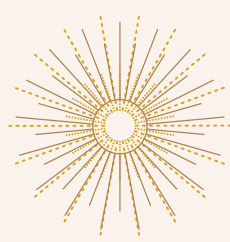
Resulta que tu subconsciente responde a la práctica constante de afirmaciones. Las afirmaciones positivas y empoderadoras tienen un efecto altamente positivo en tus niveles de autoestima y confianza. La mayoría de nuestros problemas de confianza y autoestima se derivan de una creencia limitante fundamental: sentimos que nunca somos lo suficientemente buenos.

¿Por qué nos pasa esto?

A través de una comparación constante que comienza muy temprano en nuestra infancia, se nos condiciona a creer que no somos lo suficientemente inteligentes, adorables, capaces, dignas o interesantes.

Una vez que esta percepción errónea de nosotras mismas se arraiga, afecta negativamente a nuestra confianza en el futuro.





## *La buena noticia :*

Es que puedes instalar nuevas creencias positivas sobre ti misma y aumentar tu confianza practicando actividades potenciadoras de la confianza, como las afirmaciones.

Cómo hacerlo:

Comienza por identificar el diálogo interno negativo que deseas cambiar. No juzgues esos pensamientos negativos. Simplemente reconoce las palabras negativas que te dices a ti misma y cámbialas por otras que sean más empoderadoras.

Pensamiento de ejemplo:

" NO soy tan simpática", " NO sé si puedo ser tan inteligente como los demás", " NO soy lo suficientemente buena".

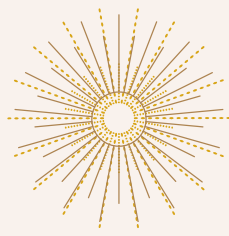
Reemplázalo por:

"SOY adorable", "SOY capaz de hacer cualquier cosa que me proponga", " SOY SUFICIENTE por mí misma".

Si sigues haciéndolo una vez al día durante al menos 21 días, te sorprenderá lo fácil que es reprogramar tu mente.

*Tus palabras y pensamientos tienen  
un enorme poder y tu mente siempre  
los escucha*





## #2 Encarna tu afirmación

### POSTURA SEGURA

¿Sabías que uno de los aforismos de la vieja escuela, "Finge hasta que lo logres", tiene mucho de verdad?

Un estudio realizado por Amy Cuddy, ejecutiva y psicóloga social de la Escuela de Negocios de Harvard, demostró que cambiar la posición y postura de nuestro cuerpo puede cambiar la forma en que otras personas nos perciben y potencialmente incluso influir en la química de nuestro propio cuerpo.

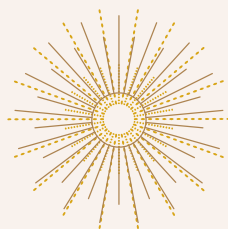
Entonces, ¿qué nos dice esto y cómo se puede aplicar este conocimiento?

Las afirmaciones son geniales; te ayudan a tener una visión de quién quieres ser y qué rasgos quieres tener. Sin embargo, por muy poderosas que sean, no son una píldora mágica. Para aprovechar verdaderamente las afirmaciones debes comenzar a encarnar y vivir qué y quién quieres ser.

Da pequeños pasos

Concéntrate en el progreso antes que en la perfección. Incluso cambiar tan solo un 1% cada día puede desencadenar un efecto dominó que resultará en grandes cambios en tu vida más adelante.





## #3 Remodela tu forma de pensar con frases de autoestima

### ¿CÓMO PUEDO AUMENTAR MI CONFIANZA EN MÍ MISMA TODOS LOS DÍAS?

El trabajo para completar oraciones es una herramienta simple pero poderosa para aumentar la autocomprensión, la autoestima y la eficacia personal. Se basa en la premisa de que todos tenemos más conocimiento del que normalmente somos conscientes: más sabiduría de la que utilizamos y más potencial del que normalmente demostramos en nuestro comportamiento.

Completar oraciones es una herramienta para acceder y activar estos recursos ocultos.

Cómo hacerlo:

Escribe rápido, no te detengas a pensar: Cualquier final está bien, sigue adelante.

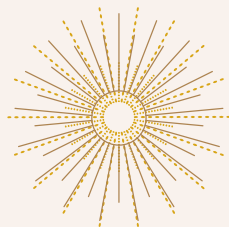
Durante los próximos días, reserva de 5 a 10 minutos para completar las siguientes oraciones. Haz tu mejor esfuerzo para inventar nuevas oraciones cada vez en lugar de repetir las mismas:

- Si apporto un 5% más de confianza a mis actividades hoy...
- Si presto un 5% más de atención a cómo interactúo con la gente hoy...
- ¿Qué pasa si tomo un 5% más de conciencia sobre mis inseguridades?...
- Si apporto un 5% más de conciencia a mis prioridades entonces...

Con solo pensar en esos escenarios hipotéticos, tu mente se familiariza más con la sensación de tener más confianza a diario.

Además, este ejercicio solo te pide un 5% de esfuerzo adicional con respecto a tu nivel inicial actual. Ese enfoque lento y constante se fija con el tiempo y, antes de que te des cuenta, actuar con confianza se convertirá en algo natural.





# #4

## Lleva un diario y registra en él tus progresos

### ¿QUÉ ACTIVIDADES Y ENTRENAMIENTOS TE AYUDAN A TENER MÁS CONFIANZA Y AUTOESTIMA?

Muchas personas se conectan a Internet o escriben un diario, tratando de encontrar respuestas a preguntas que les quitan el poder, como por ejemplo:

- ¿Por qué me siento tan incómoda?
- ¿Qué me hace tan tímida?
- ¿Por qué soy tan introvertida?

El problema con ese tipo de preguntas es que te mantienen atrapada en la misma mentalidad de la que intentas salir ya que estás centrándote en tus problemas, en lugar de centrarte en preguntas empoderadoras que te ayudarían a cambiar el paradigma limitante en el que te encuentras.

Aquí es donde la próxima actividad para desarrollar la confianza, el hábito de hacer las preguntas correctas y llevar un diario, pueden ayudarte.

Al hacerte las preguntas correctas y escuchar las respuestas que provienen de tu interior, podrás iniciar una conversación con tu mente subconsciente.

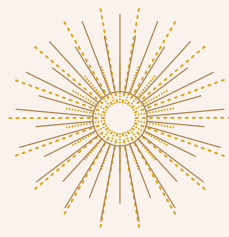
### CÓMO USARLO:

Si deseas llevar un diario para mejorar tu confianza, simplemente necesitas hacerte mejores preguntas que te dejen con una mayor sensación de claridad sobre lo que significa la confianza para ti.

Comienza un diario y hazte estas preguntas con respecto a situaciones en las que tu autoconfianza es baja:

- ¿Qué consejo le daría a otra persona en mi situación exacta?
- ¿Cuál es el peor escenario posible y cómo podría vivir con él?
- ¿Qué haría la mejor y más segura versión de mí misma (o alguien con más seguridad)?





## #5 Concéntrate en lo que sí puedes controlar

Cuando quieras comenzar a desarrollar tu confianza en ti misma, es importante aprender de personas que encarnan ese rasgo de carácter.

Un rasgo clave del carácter es que las personas mentalmente fuertes y seguras sólo se centran en las cosas que pueden controlar y dejan de lado todo lo demás.

Por eso esta actividad para desarrollar la confianza es:

Céntrate en la expresión en lugar de tratar de impresionar a otras personas:

Las reacciones de otras personas no están bajo tu control  
y tratar de complacer a todos no agrada a nadie.

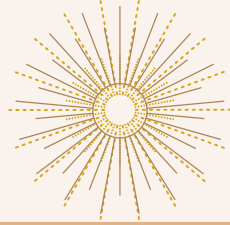
¿POR DÓNDE EMPIEZO?

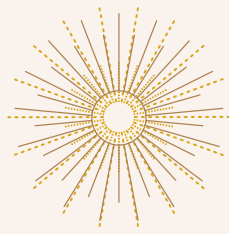
Acepta que no puedes controlarlo todo y concéntrate en tus propias acciones y pensamientos, en lugar de en las reacciones y percepciones que otras personas tienen de ti. Deja de lado tu necesidad de agradar y centra tu conciencia en el momento presente.

Cuando te encuentres en una situación estresante, respira profundamente y permite que las palabras adecuadas te lleguen de forma natural. En lugar de tratar de encontrar las palabras perfectas que decir, sal de tu cabeza, concéntrate en lo que tienes frente a ti y observa cómo está afectando a tu confianza.

La falta de confianza no es un rasgo fijo de la personalidad; con la toma de consciencia y el trabajo correcto, es posible desarrollar y construir confianza







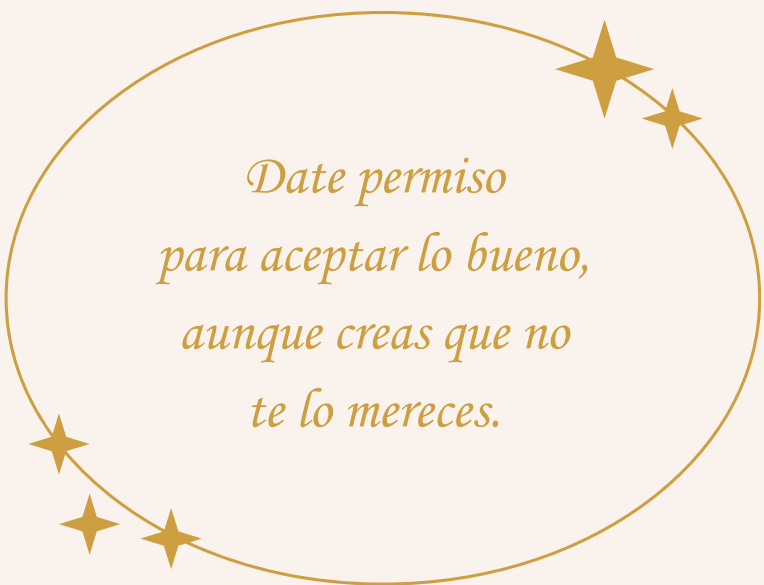
## EL MERECEIMIENTO

A veces no hacemos ningún esfuerzo por crearnos una vida mejor porque creemos que no nos la merecemos.

Esta creencia puede remontarse a las primeras experiencias de nuestra infancia, quizás a los comienzos del aprendizaje del control de esfínteres. O tal vez nos dijeron que no podíamos tener lo que queríamos si no nos terminábamos la comida, no limpiábamos nuestra habitación o no guardábamos los juguetes.

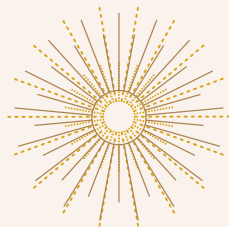
Puede ser que estemos tratando de actuar según la opinión o las ideas de otra persona, que no tienen nada que ver con nuestra propia realidad.

El hecho de tener o no ciertas cualidades no tiene nada que ver con el merecimiento. Lo que lo obstaculiza es nuestra falta de disposición para aceptarlo.



*Date permiso  
para aceptar lo bueno,  
aunque creas que no  
te lo mereces.*





## EL MERECEIMIENTO

*Merezco la vida, una vida buena.*

*Merezco el amor, abundante amor.*

*Merezco la salud.*

*Merezco vivir cómodamente y prosperar.*

*Merezco la alegría y la felicidad.*

*Merezco la libertad, la libertad de ser  
todo lo que puedo ser.*

*Merezco muchas cosas más que todo eso:  
merezco todo lo bueno.*

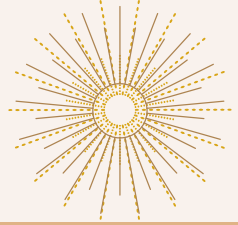
*El Universo está más que dispuesto a  
manifestar mis nuevas creencias y yo  
acepto la abundancia de esta vida con  
alegría, placer y gratitud.*

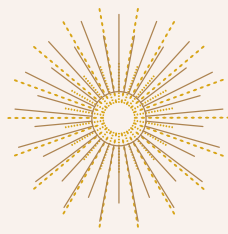
*Porque me lo merezco, lo acepto y sé que  
es verdad.*

*Así Es. Gracias Amado Universo.*

Fragmento del Tratamiento de merecimiento,  
por Louise Hay







## LA AUTOACEPTACIÓN

Muchas veces confundimos "amor propio" con lograr que nos guste al 100% cada parte de nuestro cuerpo o de nuestra persona. Y realmente uno de los pilares base del amor propio es la "aceptación".

Puede que algunos de nuestros rasgos físicos o personales no nos gusten, y esto es algo normal. No obstante, a pesar de que no nos gusten, debemos aceptar que forman parte nuestra, que somos válidas y valiosas, con todo nuestro ser.

Pero aceptarnos, a diferencia de lo que piensan muchas personas, no es resignarnos. Aceptar es el primer paso, para luego valorar qué aspectos de nuestra persona queremos mejorar.

Cómo nos cuidamos:

En este punto hablaremos del autocuidado. Éste siempre ha sido y será un maravilloso punto de partida. Cuando buscamos tiempo y espacios en los que hacer aquellas cosas que nos llenan, que nos gustan, que nos dan calma y que nos permiten conectar con nosotras mismas y con lo que es importante para nuestra persona, la forma en la que interpretamos aquello que ocurre en nuestro día a día cambia por completo.

¿Cuáles son las actividades que disfrutas? (Esas en las que pierdes la noción del tiempo y te hacen sentir en calma)

---

---

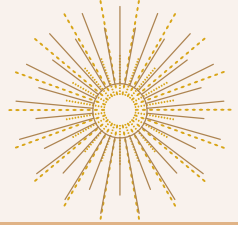
---

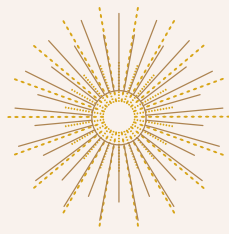
---

---

---



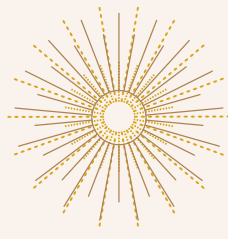




# AUTO-CUIDADO

Identificar tus necesidades, priorizar tus metas y desarrollar un plan para cuidar mejor de ti misma. Es la herramienta perfecta para encontrar tu equilibrio y bienestar.





## EL AUTOCUIDADO

El autocuidado es un compromiso de amor hacia una misma. Incluye todas las acciones y prácticas que una persona realiza para mantener, mejorar o restaurar su salud física, mental y emocional. Implica tomar responsabilidad por ti misma y tomar medidas conscientes para promover tu bienestar y prevenir enfermedades.

El autocuidado puede incluir una variedad de actividades, como hacer ejercicio con regularidad, llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente, practicar técnicas de relajación para controlar el estrés y encontrar tiempo para relajarte y disfrutar de hobbies y actividades que te brinden alegría y satisfacción. También incluye establecer límites saludables en las relaciones interpersonales, buscar apoyo emocional cuando sea necesario, y cuidar la higiene personal, entre otras cosas. Es esencial para mantener una buena calidad de vida, para mantener el equilibrio y afrontar las demandas y desafíos cotidianos.

Es un enfoque proactivo para cuidar de ti misma en lugar de, simplemente, reaccionar ante los problemas una vez que surgen. Muchos de ellos pueden evitarse cuando aprendemos a darnos más prioridad.

EL AUTOCUIDADO ES FUNDAMENTAL POR VARIOS MOTIVOS:

### SALUD FÍSICA:

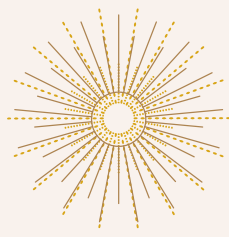
Cuidar tu salud física a través de prácticas de cuidado personal como el ejercicio, el sueño y la nutrición puede ayudarte a sentirte mejor y a mantener tu salud y bienestar general.

### SALUD MENTAL:

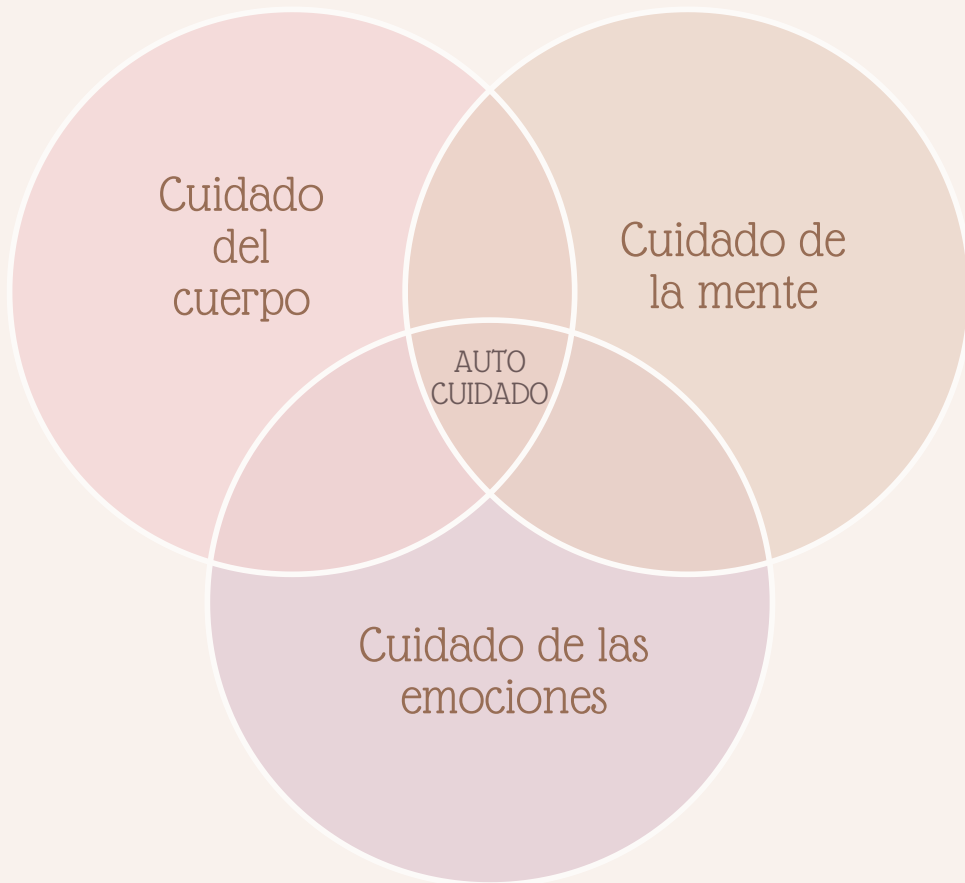
Participar en prácticas de cuidado personal como la meditación, la atención plena al momento presente (mindfulness) y el manejo del estrés ayuda a mantener una buena salud mental y a reducir el riesgo de desarrollar problemas como la ansiedad y la depresión.

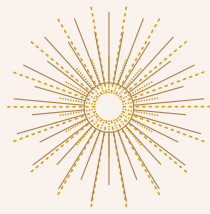
*¿Y tú, cómo te cuidas?*





# DIAGRAMA DEL AUTO-CUIDADO





FECHA \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

L M M J V S D

# AUTO-CUIDADO

( Diario )

- HACER TU CAMA
- TOMAR TUS VITAMINAS Y SUPLEMENTOS
- RUTINA DE LA PIEL
- PLATOS SALUDABLES
- SALIR A DAR UN PASEO
- LIMPIAR LA CASA
- LAVAR LA ROPA
- ESCUCHAR MÚSICA
- DORMIR UNA SIESTA REPARADORA
- DESCANSAR DE LAS REDES
- DARTE UN BAÑO RELAJANTE
- HACERTE UNA MASCARILLA
- LLAMAR A UNA AMIGA
- MEDITACIÓN
- VER UNA PELÍCULA
- ACARICIAR A UNA MASCOTA O PERSONA
- PROBAR UN RESTAURANTE NUEVO
- BUSCAR TIEMPO PARA LEER
- PROBAR UNA RECETA NUEVA
- DEJAR EL TELÉFONO 30 MIN ANTES DE DORMIR

## EJERCICIO

- CARDIO
- PESO
- YOGA
- ESTIRAMIENTOS
- RELAX
- OTROS

## HORAS DE SUEÑO ( Horas )



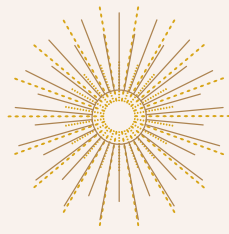
## COSAS QUE ME HACEN BIEN HOY

## BEBER AGUA ( Vasos )



## ESTADO DE ÁNIMO





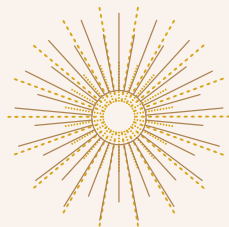
## REGISTRO DE AUTOCUIDADO

Cuidado físico	L	M	M	J	V	S	D
Prepararte un plato saludable y nutritivo							
Beber un vaso de agua en la mañana							
Hacer ejercicio o mover el cuerpo							
Hacer tu rutina diaria del cuidado de la piel							
Darte un baño largo o una ducha							

Cuidado de la salud mental y espiritual	L	M	M	J	V	S	D
Hacer un curso o taller							
Leer 30 minutos							
Escuchar un episodio de un podcast							
Aprender algo nuevo							
Planificar tu semana por adelantado							

Cuidado emocional	L	M	M	J	V	S	D
Practicar la gratitud a diario							
Compartir tiempo con un ser querido							
Cultivar una mentalidad positiva							
Pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza							
Escribir tus pensamientos en un diario							

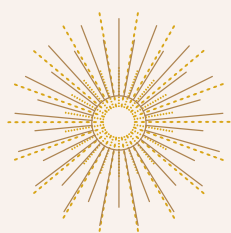




## FORMAS DE CUIDARTE A TI MISMA

- 1** Comienza por aceptarte tal cual eres
- 2** Pon límites y di no a lo que no le viene bien a tu vida
- 3** Cuida tu salud mediante ejercicio y alimentación saludable
- 4** Cultiva hábitos de auto-cuidado como darte un baño relajante o leer un libro.
- 5** Rodéate de gente positiva y empática





# MANTRA

## matinal

Soy capaz, fuerte y estoy lista para afrontar el día.

---

Hoy elijo la alegría, la paz y la positividad en todo lo que haga.

---

Irradio confianza, amor y amabilidad en todas mis interacciones.

---

Hoy estoy en control de mis pensamientos, emociones y acciones.

---

Dentro de mí tengo todo lo que necesito para el éxito.

---

Dejo entrar la positividad a mi vida, hoy y siempre.

---

Tengo la mente clara, el corazón abierto y estoy lista para abrazar este día.

---

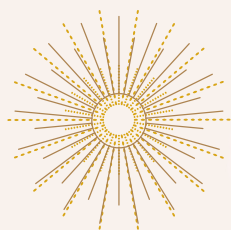
Soy resiliente y acepto los desafíos como oportunidades para crecer.

---



Escoge o crea un mantra que resuene profundamente contigo y que refleje la mentalidad o actitud que deseas encarnar a lo largo del día. Repítelo para ti misma como parte de tu rutina matinal, quizá durante tu meditación, mientras te preparas, o cuando te resulte más efectivo. Esta repetición te ayudará a enfocar tu mente y a fijarte una intención positiva para afrontar el día que tienes por delante.

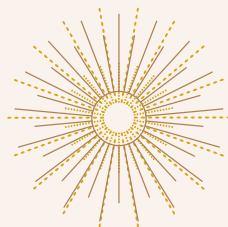




*Aquello que amamos habla  
de aquello que somos.*

TOMÁS DE AQUINO





## DESARROLLA TU AUTOACEPTACIÓN

### ¿CÓMO PUEDES MEJORAR TU AUTOACEPTACIÓN Y VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA?

Puedes empezar haciéndote esta pregunta: ¿Qué tan cerca está la persona que eres de la persona que quieres ser?

No respondas rápidamente. Quiero que respires hondo y analices en qué punto de tu vida te encuentras. Analiza quién eres en tu vida.

¿Cuál es tu dinámica con las personas con las que más te relacionas?

¿Cuál es una de tus cualidades definitorias?

¿Cuál es una de tus mejores cualidades?

¿Qué dirían tus amigos de ti?

¿Qué diría un conocido de ti?

¿Qué diría tu familia de ti?

### ¿TE GUSTAN LAS RESPUESTAS A ESTAS PREGUNTAS?

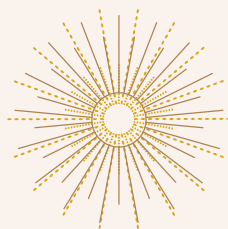
1. A medida que descubras diferentes aspectos de ti misma, encontrarás cosas buenas, cosas neutrales y cosas que quizás te resulten difíciles de aceptar.

2. Para construir una autoestima real y duradera, es necesario mantener un alto nivel de honestidad en todo momento. Es necesario reconocer el panorama completo, lo bueno, lo malo y lo feo.

3. Eres sólo un ser humano. Por lo tanto no eres perfecta, tienes defectos y cometes errores. Después de todo, de eso se trata ser humanos.

Nadie es perfecto y la buena noticia es que no es necesario serlo para sentir que eres genial.





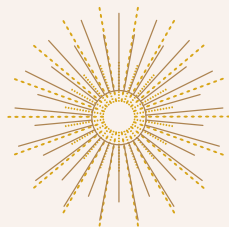
## CONSEJOS PARA APRENDER A ACEPTARTE:

- Nadie te juzga más que tú misma. En tu viaje de autoaceptación, recuerda ser amable contigo misma.
- Perdonar a los demás por cosas que no quisieron hacer es importante para el crecimiento, pero perdonarte a ti misma por tus errores te hace omnipotente.
- Corrige tu perspectiva de "perfección". Sin lo ácido, lo dulce no sería tan dulce. Para aceptarte a ti misma, tienes que aceptar todas tus imperfecciones, y eso es lo que te hará "perfecta para ti misma".

La forma de amarte bien y tratarte bien puede afectar la forma en que *vives tu vida* y las cosas que puedes lograr.

La autoaceptación no sucede de la noche a la mañana. Se necesita mucho trabajo y una dedicación considerable. Pero aprender la forma de amarte y tratarte bien puede afectar positivamente a la forma en que *vives tu vida* y a las cosas que puedes lograr.





## OCHO MANERAS DE INICIAR TU VIAJE HACIA LA AUTOACEPTACIÓN:

1

Sé amable contigo misma. Es hora de aceptar el hecho de que nadie te juzga más de lo que tú te juzgas a ti misma. Puedes ser tu peor enemiga, pero debes apartarte de tu camino y comenzar a desarrollar la paciencia. Sé paciente contigo misma y acepta tus defectos.

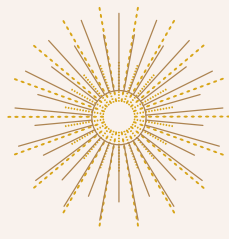
2

Enfréntate a tus miedos. Todos tenemos una historia que incluye algo malo y devastador. Todos tenemos bagaje que acompaña esa mala historia. Somos humanos y estamos destinados a ser heridos por algo. Pero es el miedo a lo desconocido lo que nos mantiene atrapados. Tenemos tanto miedo de experimentar algo desconocido que nos permitimos quedarnos atascados en lo que conocemos, por malo que sea. Es importante dar pequeños pasos para crear un cambio. Empieza por hacer una lista de las cosas que te asustan. Comienza con una pequeña cosa, trata de enfrentarla y comprende por qué no es tan aterradora. Luego pasa a la siguiente cosa pequeña, y así sucesivamente.

3

Mantén una actitud positiva. Rodéate de bondad. Escríbete notas dulces. Cuelga carteles con afirmaciones positivas. Descarga una aplicación en tu teléfono que te envíe citas inspiradoras a diario. Cuando sientas que la inseguridad y la duda se apoderan de tus pensamientos, recurre a una de tus cosas buenas. ¡Díle a esa vocecita derrotante dentro de tu cabeza que se calle y que te niegas a ir a ese lugar oscuro!





4

Acepta la imperfección. Suelta el ideal. Suelta tu ideal de perfección. La vida es perfección en todas sus imperfecciones. No dejes que la obsesión por la perfección te frene en el logro de tus metas. Lo bueno es lo suficientemente bueno.

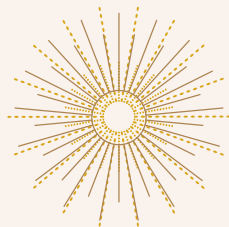
5

No te lo tomes todo personal. Si algo te ofende, detente y pregúntate por qué te ofende. Haz un esfuerzo consciente para dejar de asumir que sabes lo que la gente quiere decir. No te pongas a la defensiva por una creencia que has interiorizado. Lo más probable es que las personas no quieran lastimarte para empezar, pero es posible que tampoco sepan cómo comunicarse de manera efectiva. Las cosas se pierden en la traducción. Si no tienes claro el significado de un comentario específico, sólo tienes que preguntar.

6

Perdona. No se puede crecer sin perdón. Pero debes saber que es un proceso y que siempre llevará tiempo. Perdona a los demás por lo que no tenían la intención de hacer. Perdona a los demás por lo que no sabían que hacían. Perdónate por los errores que crees que has cometido. Y perdónate a ti misma si las cosas no cambian lo suficientemente rápido.



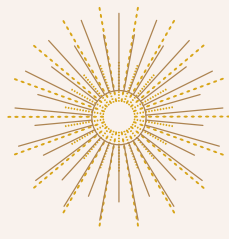


7 Cree en ti. Eres capaz de lograr grandes cosas. Cree que puedes hacer cualquier cosa, porque puedes. Eres un ser fuerte y poderoso, y puedes lidiar con cualquier desafío que se te presente. Recuerda, ya has sobrevivido a lo peor que has experimentado en tu vida y ahora estás equipada de nuevas herramientas para gestionar desafíos.

8 ¡No te rindas pase lo que pase! Cuando te caigas, tienes que levantarte y seguir adelante. Es en nuestros fracasos, no en nuestros éxitos, donde demostramos nuestra fortaleza.

Tú lo vales y mereces ser feliz.





¿Cuál es la percepción de ti misma?

TEST

1. ¿Te duelen las críticas u observaciones de los demás?

Sí

No

2. ¿Te asustan las nuevas experiencias?

Sí

No

3. ¿Habras a los demás de tus triunfos personales?

Sí

No

4. ¿Intentas hacer a los demás responsables de tus errores para justificarte?

Sí

No

5. ¿Tienes tendencia a ser demasiado tímida o agresiva?

Sí

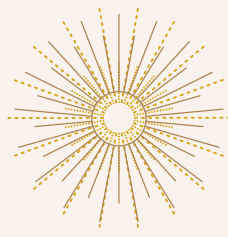
No

6. ¿Intentas ocultar lo que sientes?

Sí

No





7. ¿Te avergüenzas de tu apariencia física?

Sí

No

8. ¿Te tranquiliza que los demás fracasen?

Sí

No

9. ¿Te sientes cómoda en las relaciones personales?

Sí

No

10. ¿Siempre encuentras excusas para no cambiar?

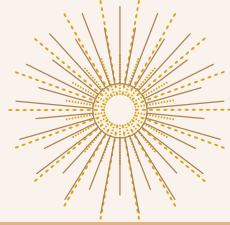
Sí

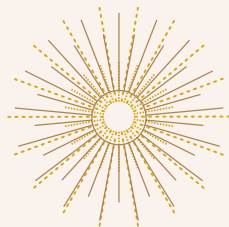
No

Si has respondido que sí a la mayoría de las preguntas, has de decidir mejorar tu percepción de ti misma

La buena noticia es que la manera de pensar puede modificarse y así podemos aumentar nuestra autoestima. Se trata de ver las situaciones en perspectiva, de un modo global, con los aspectos positivos y negativos y concentrarse en lo positivo, cuidar las palabras que nos decimos, asumir nuestra responsabilidad antes que culparnos a nosotros mismas o a los demás, evitar sacar conclusiones desde lo emocional y analizar las situaciones tan objetivamente como sea posible.







## EL AUTOCONOCIMIENTO

Conocernos está muy relacionado con nuestro amor propio. Es precisamente esa toma de conciencia lo que nos permite entender quiénes somos, identificar cuáles son aquellas partes de nosotras mismas con las que nos sentimos más conectadas y cuáles son aquellas que necesitan más atención, aceptación y cariño.

### CUÁNTO DE RESPONSABLES ESTAMOS SIENDO DE NUESTRA VIDA:

Esto tiene mucho que ver con nuestros objetivos de vida y nuestros valores. Ser responsables de nosotras mismas implica tomar decisiones que dirijan nuestro camino y nuestro día a día, teniendo como objetivo encontrar bienestar y sentirnos realizadas con lo que hacemos en nuestra vida. Pero... ¿esto qué implica? Esto implica mucho autoconocimiento.

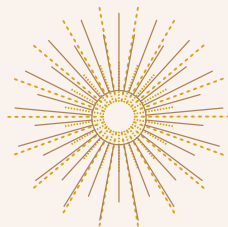
El autoconocimiento es la base para poder establecer qué camino tomar y para poder tomar decisiones realmente alineadas con lo que queremos y necesitamos en cada momento.

*¿Vives la vida que te gustaría vivir  
o la que le gusta vivir  
a las personas de tu entorno?*

Una valoración que nace desde el objetivo de promover nuestro desarrollo, y no desde la tendencia a autosabotearnos y flagelarnos, por aquello que queremos mejorar.

"No es lo que te pasa, es lo que haces  
con lo que te pasa".





Si no cultivamos nuestro amor propio, damos lugar a ciertos hábitos negativos que nos condicionan negativamente y que "restan" a nuestra vida, con consecuencias emocionales muy desgastantes, como desequilibrio e inestabilidad emocional:

Podemos experimentar una gran variedad de emociones que suelen ser contradictorias y ambivalentes. Se puede experimentar como una gran lucha interna al intentar controlar y/o evitar dichas emociones (frustración, miedo, tristeza, desesperación...).

## AMPLÍA TU AUTOCOMPRENSIÓN

Tu primer paso es conocerte a ti misma en un nivel mucho más profundo. Primero necesitas aprender quién eres antes de poder determinar tu propia autoestima.

Prueba el siguiente experimento mental para profundizar tu autocomprensión:

Imagínate que ahora te quitan todo lo que posees. Todas tus posesiones, carrera, dinero, logros y amigos son cosa del pasado.

¿Qué pasaría si todo lo que te quedara fueses tú misma?

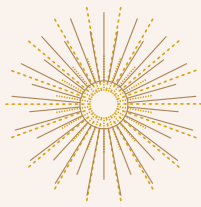
¿Qué te quedaría que fuese realmente valioso?

Esas son preguntas importantes por considerar porque:

Este tipo de preguntas te obligan a profundizar en tus recursos internos, como tus habilidades, enfrentarte cara a cara con tus fortalezas y debilidades y desapegarte de las cosas que no son permanentes y pueden desaparecer en cualquier momento.

Lo que sientes contigo misma cuando te han quitado todo es la verdadera medida de tu autoestima.





Organizada Aventurera Apasionada Generosa

Respetuosa Honesta Confiable Auténtica

Comprometida Leal Positiva Ambiciosa

Justa Empoderada Transparente Entusiasta

Cuidadosa Pensante Limpia Tolerante

Paciente Exitosa Ética Motivada

Independiente Colaboradora Decidida Curiosa

Equitativa Valiente Única Confidente

Inspirada Productiva Graciosa Perseverante

Empática Presente Compasiva Amable

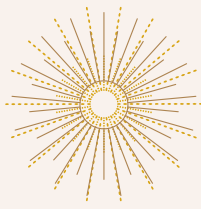
Atenta Servicial Fuerte Optimista

Pacífica Cálida Abundante Audaz

Agradecida Amorosa Dedicada Segura

Divertida Igualitaria Serena Dulce

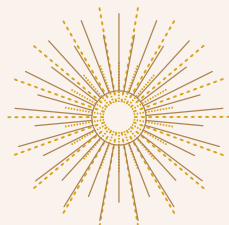




Escribe los valores que posees o que te gustaría encarnar de la página anterior

Yo  
soy





## EL AMOR PROPIO

### ¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE “AMOR PROPIO”?

El amor propio puede entenderse como "la relación que mantenemos con nosotras mismas". Es una creencia inquebrantable en el valor de una misma.

Cuando aprendes a amarte a ti misma tienes un romance para toda la vida que nunca se desvanece, nunca te cansa ni te decepciona, ese amor siempre está disponible para ti pase lo que pase.

Aprendes a dialogar contigo misma y a redirigir tus inseguridades y tu miedo al rechazo hacia una tremenda confianza en ti misma.

“Eres lo suficientemente buena exactamente como eres.  
Siempre lo has sido y siempre lo serás”.

Cultivar nuestro amor propio no implica concebirnos como perfectas, sino entender que somos válidas y que todo nuestro ser merece ser querido. Un ser que está compuesto tanto por aquellos rasgos o aspectos que nos encantan, como por aquellos que no son de nuestro agrado.

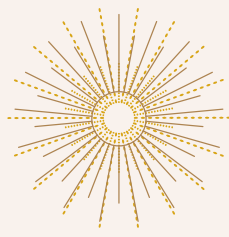
La gente suele pensar que el amor propio es algo engreído o egoísta; sin embargo, esto está lejos de la verdad.

Si quieres ser una persona amorosa y feliz en la vida, el amor propio es clave.

No puedes comenzar una vida feliz o incluso funcionar con optimismo si no tienes un sentimiento interno de amarte a ti misma.

El amor propio no se trata de acicalarse todo el día diciéndole a todos lo genial que eres; al contrario, eso sería un signo de inseguridad. Consiste en tratarte a ti misma con la misma compasión y paciencia con la que tratarías a tus mejores amigos.



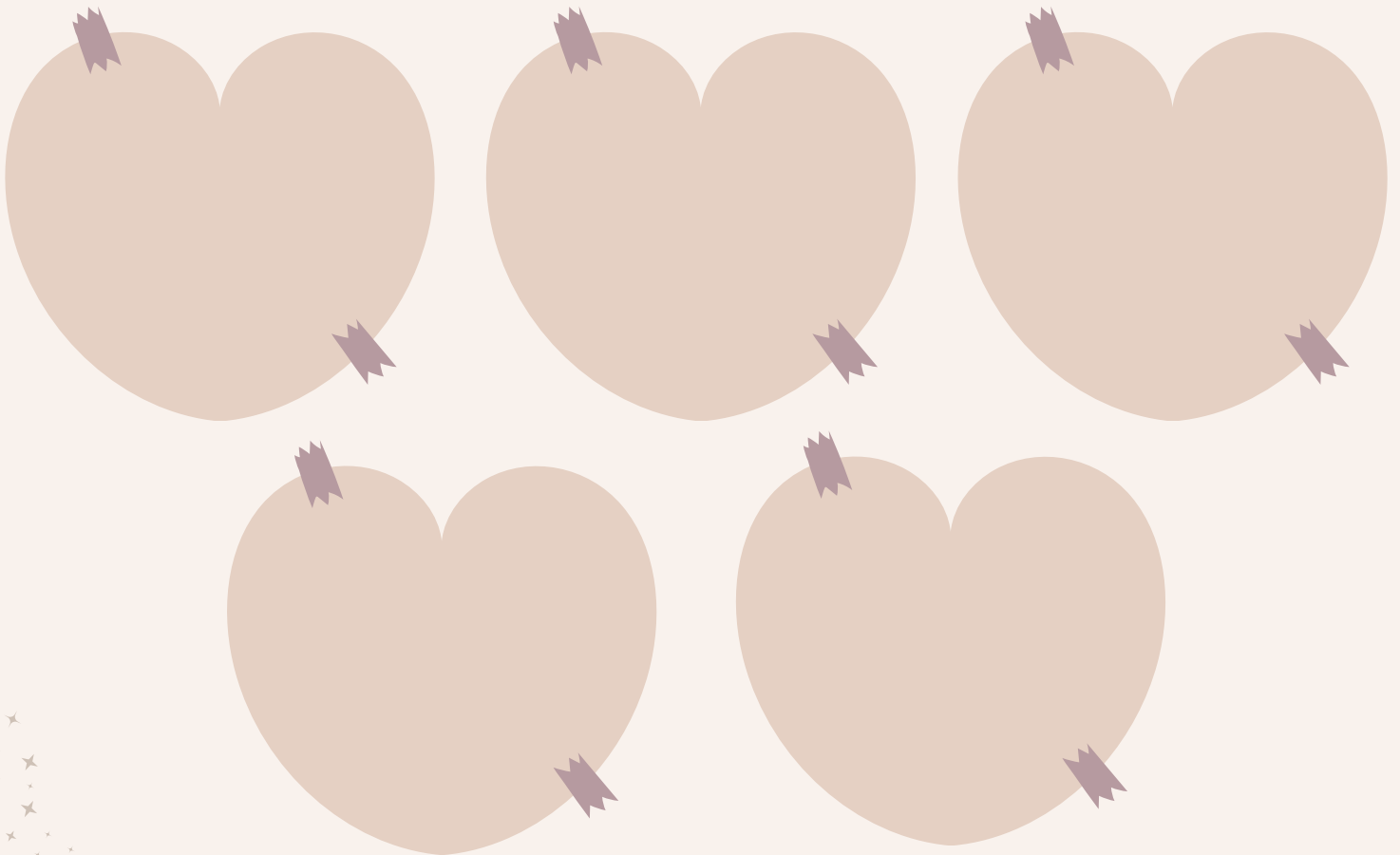


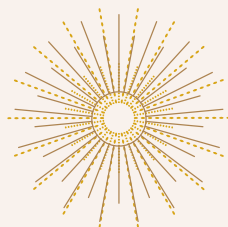
Practicar afirmaciones de amor propio puede acelerar tu progreso hacia la construcción de tu autoestima. Elige algunas afirmaciones poderosas de la lista a continuación y repítelas todos los días:

- Elijo ser amable conmigo hoy
- Soy adorable
- Mi autoestima es innata e incondicional.
- Me quiero
- Yo soy suficiente

Intenta incorporar esto en tu rutina diaria tan solo cinco minutos durante al menos 21 días y podrás comenzar a ver resultados positivos en cómo te sientes contigo misma.

Una buena manera de empezar a encarnarlas es escribirlas:





## EL AUTO-RESPECTO

¿Te has sentido alguna vez indigna o inferior a los demás?

¿Es posible que rara vez priorices tus deseos o necesidades?

¿Siempre eres tú quien dice "lo siento", incluso cuando no estás completamente segura de por qué?

Puede que te falte respeto por ti misma.

Comienza aquí y ahora un camino hacia una vida mejor. ¿Qué te falta en lo que respecta al respeto por ti misma y cómo puedes conseguirlo?

### ¿QUÉ ES EL AUTO-RESPECTO?

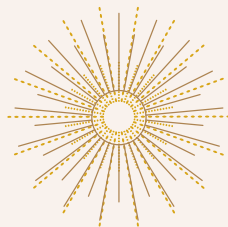
El auto-respeto es tener confianza en ti misma y en tus capacidades y al mismo tiempo sentir que actúas con honor y dignidad.

### ¿CÓMO INFLUYE EL AUTO-RESPECTO EN TU VIDA?

Tu nivel de auto-respeto se filtra en varios aspectos de tu vida, incluidas tus relaciones, trabajo y estilo de vida. El que te respetes o no a ti misma determinará en quién te convertirás. También contribuirá a tu felicidad y satisfacción general.

*Aprende a confiar en tu  
yo interior.*





Cuando no te respetas a ti misma, experimentas menos felicidad. Sin embargo, cuando lo haces, se te abren oportunidades y experimentas un estado superior de felicidad y bienestar. A continuación, analizamos con mayor detalle cómo influye el auto-respeto en tu vida.

### EN LAS RELACIONES:

Si bien debes respetar a tu pareja o amigos en cualquier relación, es igualmente importante respetarte a ti misma. Al igual que la comunicación y la confianza, el respeto es la base de cualquier relación.

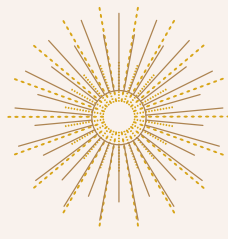
Cuando tienes un alto nivel de respeto por ti misma, te aceptas y tienes confianza en lo que aportas, los demás también te respetarán más. Esto crea relaciones más saludables. Por ejemplo, con más auto-respeto, podrás establecer límites y respetarlos. Además, sabes lo que vales y no estás dispuesta a conformarte.

Una gran cantidad de auto-respeto permite que tus relaciones florezcan. Crea relaciones sanas, sólidas y duraderas que contribuyen a tu felicidad general. Para que esto suceda, debes respetarte a ti misma lo suficiente como para asegurarte de tener sólo influencias positivas en tu vida.

*Está bien dejar ir a las personas que no te aportan o te generan malestar. Al infundir confianza en tus fortalezas y debilidades y desarrollar tu autoestima, podrás alejarte de situaciones o personas que no le convienen a tu vida. Sin embargo, cuando tienes poco auto-respeto, puedes terminar en una relación en la que la otra persona te trate como inferior y permitir que esa persona te desvalorice, básicamente porque no te respetas a ti misma.*

Sin respeto por ti misma, puedes perder de vista quién eres y lo que representas en una relación. Además, puedes renunciar a tu capacidad de tomar decisiones, lo que puede resultar en una pérdida de control en tu vida.





## EN EL TRABAJO

Influencia del auto-respeto en el trabajo:

Si observas a las personas exitosas de tu entorno, notarás cómo establecen límites claros y cómo priorizan. Es probable que persigan sus objetivos y no respondan demasiado rápido a otras demandas. Saben lo que quieren y se respetan a sí mismos lo suficiente como para intentarlo.

Lo ideal es que quieras respetarte a ti misma lo suficiente como para superar el miedo o la duda y perseguir ese trabajo, negocio o puesto con el que has estado soñando. No querrás desperdiciar tu vida en un puesto o función laboral que no te guste.

Por lo tanto, ganar más respeto por ti misma te permite hacer precisamente eso. Te da la confianza para perseguir lo que deseas. En consecuencia, esto también traerá más felicidad y satisfacción a tu vida.

## EN LA ELECCIÓN DE TU ESTILO DE VIDA

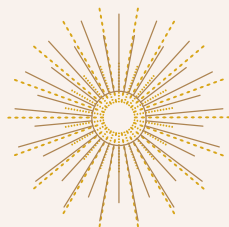
El respeto por una misma da paso a un cuerpo y una mente sanos.

Tienes suficiente auto-respeto como para evitar el exceso de trabajo y el agotamiento. De manera similar, logras tus metas para ti misma, no para los demás.

Con auto-respeto, puedes poner límites. Eres capaz de decir "No", no sólo a factores externos y a personas, sino también a tus propios hábitos poco saludables.

Cuando te respetas a ti misma, te cuidas a través de las elecciones de estilo de vida que haces. Por ejemplo, el respeto por uno mismo puede ofrecer motivación para hacer ejercicio o comer bien. Sabes que eso te hará sentir mejor, por lo que continúas con estos hábitos saludables.





Esto se traduce en construir la vida que deseas. Cuando te sientes bien, estás más preparada para buscar ese trabajo que deseabas o para construir una relación sana y sólida.

La falta de respeto por nosotros mismos puede llevarnos a caer en diferentes tipos de excesos o a saltarnos esa actividad física que tanto nos agradece nuestro cuerpo.

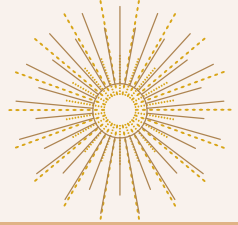
Ciertamente, no respetas tu salud ni tu cuerpo lo suficiente como para darle lo que necesita.

También podrías dedicar demasiado tiempo a los demás o caer en una relación poco saludable. Esto puede provocar una baja calidad de vida, entre otras cuestiones.

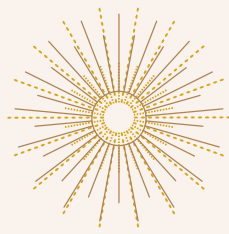


HAZ UNA LISTA DE LAS MANERAS EN LAS QUE TE “DEJAS PARA DESPUÉS” POR PRIORIZAR A LOS DEMÁS





Blank lined page for writing.



## SEÑALES DE BAJO RESPETO POR TI MISMA

¿Cómo saber si tienes poco auto-respeto?

Utiliza las siguientes señales de bajo respeto por ti misma para determinar si necesitas aprender a respetarte más.

Marca aquellas con las que te sientes identificada.

Rara vez hablas o expresas tus propios deseos y necesidades.

Sabes que quieres o necesitas algo, pero nunca lo expresas. En cambio, con frecuencia aceptas lo que otras personas quieren o necesitan. En otras palabras, "cedes" más de lo que "recibes".

Te sientes culpable la mayor parte del tiempo y dices "lo siento" a menudo.

Te disculpas por situaciones en las que quizás no tienes control ni responsabilidad. Además, puedes sentirte culpable por algo tan simple como ocupar espacio en una habitación.

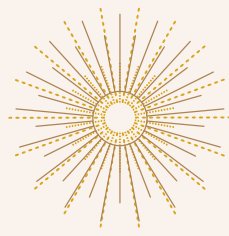
Sigues lo que otros hacen, visten o dicen.

Si un amigo o pareja dice que vale la pena usar algo o que es tendencia, lo usas. Si tus amigos beben y tú no quieres, sigues bebiendo. Tienes tendencia a hacer o decir lo que hacen los demás, en lugar de formar tus propias opiniones o identidad.

No te sientes merecedor

Sientes que no mereces un salario más alto o un mejor trabajo. En consecuencia, evitas el trabajo que deseas o te metes en relaciones tóxicas.





### Tienes problemas para tomar decisiones

Rara vez tomas tus propias decisiones, prefieres que otros decidan por ti.  
Si tomas tus propias decisiones, tienes problemas para cumplirlas o defenderlas.

### No pones límites

No sabes cuándo decir "No". La falta de límites causa vulnerabilidad y te abre al dolor.  
En consecuencia, permites que otros te pisoteen.

### Haces demasiado por otras personas.

Debido a que anhelas sentirte necesitada o querida, das cosas a los demás o haces cosas por ellos incluso cuando no lo disfrutas.  
Tienes la necesidad de sentirte amada, aceptada y apreciada porque te cuesta respetarte a ti misma. A veces esto incluso se manifiesta en forma de promiscuidad sexual o citas en serie.

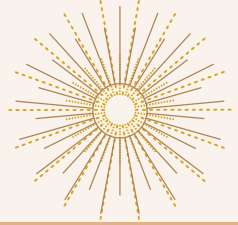
### Participas en un diálogo interno negativo

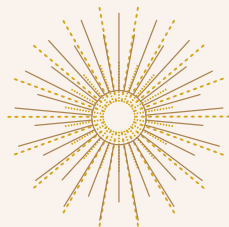
Tu diálogo interno crítico te dice que no eres suficiente ni digna. Además, crees que la gente no te aceptará tal como eres.

El camino del auto-respeto  
implica defender nuestra  
dignidad por encima de  
nuestra necesidad de  
aprobación

JORGE BUCAY







## RAZONES POR LAS QUE TIENES POCO RESPETO POR TI MISMA

Muchas partes de tu vida moldean tu nivel de autoestima. En resumen, tus genes, tus experiencias de vida y el mundo que te rodea pueden afectar la cantidad de respeto que tienes por ti misma.

Los expertos afirman que las sustancias químicas arraigadas en el cerebro al nacer pueden afectar tu nivel de confianza, felicidad y si te respetas o no a ti misma.

Además, explican que a medida que crecemos, son nuestras experiencias de vida las que pueden alterar o cambiar esta estructura genética predeterminada.

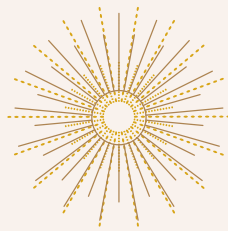
Si has sufrido intimidación o acoso, estas situaciones suelen demostrar que otra persona no te respeta. Por lo tanto, esto puede alimentar tu diálogo interno y hacer que te faltes el respeto a ti misma.

Afortunadamente, existen varias formas de desarrollar el auto-respeto. El hecho de que otras situaciones te hayan moldeado en el pasado no significa que el futuro no esté bajo tu control.

La mayoría de las veces, si alguien te falta el respeto, no se trata de ti. Más bien, es posible que carezcan de respeto por sí mismos y lo estén desviando hacia ti.

*Al fin y al cabo, tu opinión sobre ti misma debe ser más importante que lo que los demás piensen de ti.*





## CÓMO DESARROLLAR EL AUTO-RESPETO

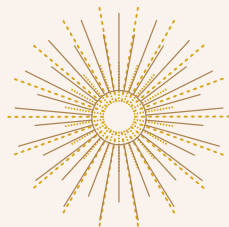
El auto-respeto puede ayudarte a convertirte en quien debes ser.

Entonces, ¿Cómo puedes llegar allí?

Aquí hay algunas formas en las que puedes comenzar a desarrollar tu auto-respeto desde hoy:

- Si alguien te falta el respeto y te trata mal, hazle saber que no está bien. Por favor dile: “Me faltaste el respeto y no volveré a tolerarlo”.
- Conócete más a ti misma. Cuando te sumerges en pasatiempos o actividades que disfrutas, puedes descubrir un lado completamente nuevo de ti misma, uno que respetas y aceptas. Esto puede generar valores, nutrir tu personalidad y ayudarte a generar confianza.
- Aprende a lidiar con las críticas. Resulta difícil escuchar que no estás haciendo algo correctamente o que no estás a la altura de las expectativas de los demás. Sin embargo, recuerda que las críticas no son un reflejo de ti personalmente. Son simplemente una manera de mejorarte a ti misma y a tus acciones. Al dejar de lado cualquier dolor personal, puedes seguir adelante con las críticas y crecer a partir de ellas.

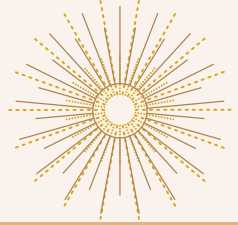


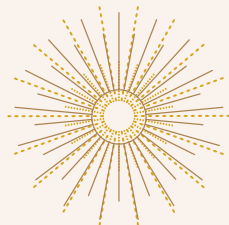


- Cambia tu enfoque. Los resultados y el objetivo final no necesariamente importan. Lo que más importa es el esfuerzo que pones. Concéntrate en tu arduo trabajo, no en tu falta de éxito.
- Aprende a perdonar y a soltar. Dejar atrás el pasado y el dolor que conlleva puede guiarte hacia un mayor respeto por ti misma y por los demás.
- Mostrar respeto hacia otras personas. Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti. Busca siempre las buenas cualidades en los demás y evita menospreciar a nadie. Esto también puede ayudarte a descubrir cómo tratarte mejor y elevarte.
- Asume tu responsabilidad. Evita ser la "víctima". En su lugar, reconoce tu parte en las cosas y asume la responsabilidad siempre que la tengas. Recuerda, tú tienes el control de tu vida.

IRSE DE ALGUNOS LUGARES  
TAMBIÉN ES CUIDARSE,  
ALEJARSE DE ALGUNA GENTE  
TAMBIÉN ES PROTEGERSE,  
CERRAR ALGUNAS PUERTAS  
TAMBIÉN ES QUERERSE.







## AUTODIÁLOGO

### ¿Cómo nos hablamos a nosotras mismas?

Debemos tener en cuenta que las palabras que utilizamos, tanto en voz alta como de forma privada (que nos decimos internamente), están íntimamente relacionadas y conectadas con los centros cerebrales que se encargan de regular nuestro estado emocional y también nuestras reacciones y conductas frente a situaciones, tanto positivas como amenazantes.

Teniendo esto en cuenta, debes entender que si escogemos palabras negativas para dirigirnos a nosotras mismas, estaremos influyendo automáticamente en nuestro estado emocional.

Intentar escoger palabras adecuadas, y mimarnos a través del lenguaje, es sumamente importante para promover nuestro amor propio.

Es importante aceptar que muchas veces no podemos cambiar los acontecimientos externos que nos rodean, sólo podemos cambiar la forma en que respondemos a ellos. Sin embargo, lo más importante que PUEDES cambiar es lo que piensas y te dices a ti misma.

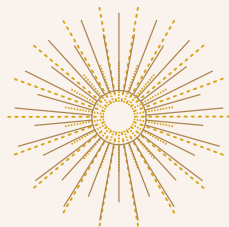
Cuando cambias tu forma de pensar, tus creencias y tu diálogo interior,  
todo lo demás también cambia.

Cambiar cómo te sientes por dentro con amor propio y respeto por ti misma cambiará lo que sientes con respecto a situaciones externas, más de lo que puedas imaginar.

Ámate con el lenguaje, dite las palabras que más importan para ti, los elogios que siempre has anhelado escuchar.

*Me abrazo con amor, comprensión  
y compasión.*





¿Qué es lo que más te encantaría escuchar y creer? Por ejemplo...

- Yo soy suficiente
- Yo importo
- El amor es fácil para mi
- Yo soy capaz

Sentirte amada desde dentro es clave para sentirte feliz y exitosa.

Cuando sabes enamorarte de ti misma sabes que el amor siempre está disponible para ti. En otras palabras, esto se debe a que muchos de nosotros tenemos una comprensión distorsionada del origen de la autoestima, lo que nos lleva a buscarla en los lugares equivocados, en otras palabras, fuera de nosotros.

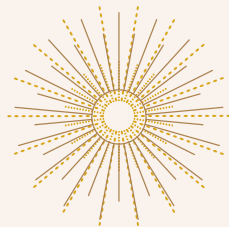
Toma un papel activo en la construcción de tu autoestima.

Cuando hayas decidido que quieres hacer cambios en tu vida y cambiar tu comportamiento rompiendo los pensamientos negativos que tienes sobre ti misma, debes recordar que esto no es algo rápido.

Desentrañar toda una vida de pensamientos autodestructivos, especialmente si están respaldados por un trauma, no sucederá de la noche a la mañana.

Si te has comprometido contigo misma a mejorar tu vida, debes estar preparada para dedicar el tiempo, el esfuerzo y la perseverancia que tu mente merece para alcanzar el nivel de auto-respeto que realmente genere un cambio positivo en tu vida.





## DIÁLOGO CON TU NIÑA INTERIOR

Para que un niño crezca y florezca, necesita amor, aceptación y elogios. A la gente se le puede mostrar maneras «mejores» de hacer las cosas sin hacerle sentir que las está haciendo está «mal».

La niña que llevas dentro sigue aun necesitando amor y aprobación.

- Te quiero y sé que lo estás haciendo lo mejor que puedes.
- Tal como eres, eres perfecta.
- Cada día te vuelves más encantadora.
- Estoy de acuerdo contigo.
- A ver si encontramos una manera mejor de hacer esto.
- Crecer y cambiar es divertido, y podemos hacerlo juntas.

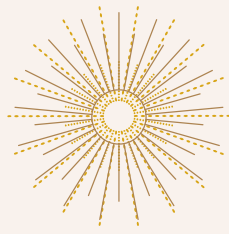
Estas son las palabras que los niños quieren oír, porque hacen que se sientan bien. Y cuando se sienten bien, es cuando mejor lo hacen todo. Se desarrollan maravillosamente.

Si tu hijo o tu niña interior está acostumbrado a oír constantemente que «se equivoca» o que «lo está haciendo mal», tal vez necesite bastante tiempo para aceptar esas palabras nuevas y positivas. Si tomas definitivamente la decisión de renunciar a las críticas, y la mantienes, podrás conseguir milagros.

Concédete un mes para hablar en términos positivos con tu niña interior. Usa las afirmaciones que acabo de sugerirte y haz una lista con las propias. Lleva contigo una lista de esas afirmaciones. Cuando te des cuenta de que te estás poniendo crítica, saca la lista y léetela dos o tres veces. Y mejor aún será si lo haces en voz alta y frente a un espejo.

- Estoy dispuesta a crearme nuevas ideas sobre mí misma y sobre mi vida.
- Soy poderosa y capaz.
- Me amo y me aprecio.
- Me doy permiso para cambiar.





## EJERCICIOS PARA MEJORAR TU DIÁLOGO INTERNO

Refuerza en ti la convicción de que tienes valor como persona con una visión positiva sobre ti.

Escribe 5 cualidades que te describan



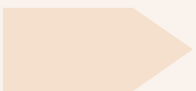
---



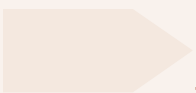
---



---



---



---

¿Qué cualidades reconocen tus amigos en ti?

---

---

---

---

---

De todas las cualidades que has nombrado, ¿cuál contribuye más a tu autoestima?

---

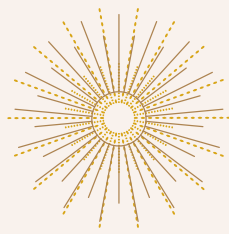
---

---





Renuncia al  
perfeccionismo  
para ti y para  
los demás.



Escribe una situación o un momento de tu vida en que te hayas sentido orgullosa de ti misma

---

---

---

---

---

---

Enumera algunos de tus logros o adversidades que hayas superado en tu vida (por pequeños que te parezcan)

---

---

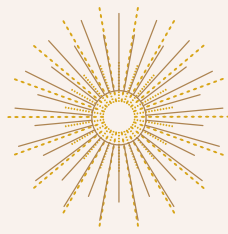
---

---

---

---





## DETECTA LA TENDENCIA DE TU DIÁLOGO INTERIOR

Cuando te has equivocado de carretera, ¿qué te dices?

---

Alguien te hace un cumplido ¿Qué le dices?

---

Alguien te pide algo, tú no tienes muchas ganas de decir que sí, pero aun así, aceptas.  
¿Qué te dices sobre ti misma?

---

Un amigo íntimo se olvida de tu cumpleaños ¿Qué te dices?

---

Tu hijo te contesta mal, ¿Qué te dices de ti misma?

---

¿Qué deduces de tus respuestas? ¿Tu diálogo interno es positivo o negativo? ¿Cómo podrías modificarlo?

---

---

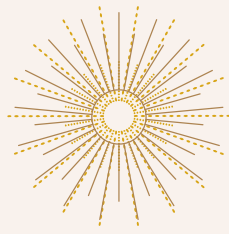
---

---

---

---





## VALIDACIÓN Y DIÁLOGO COMPASIVO

Para mejorar la validación y el diálogo compasivo contigo misma, vamos a poner en práctica la técnica de "¿qué le dirías a tu mejor amiga o pareja?"

Escribe, a lo largo de una semana, los pensamientos que hayas tenido que sean excesivamente críticos, duros, machacantes o invalidantes contra ti misma. Después intenta reconvertirlos pensando qué le dirías a tu mejor amiga o pareja en esa situación.

Pensamiento "negativo" que has tenido

---

---

Situación o problema en el que ha surgido

---

---

¿Qué le dirías a tu mejor amiga o pareja?

---

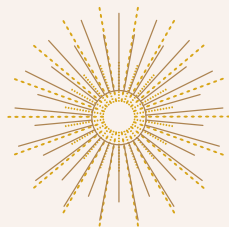
---

Ejemplo de cómo rellenarlo:

Pensamiento "negativo" que has tenido

**ERES INCAPAZ DE HACER NADA BIEN, ERES UN DESASTRE  
Y NO LO VAS A CONSEGUIR**





Situación o problema en el que ha surgido

ESTABA INTENTANDO HACER UNA TARTA Y COMO ME HA SALIDO MAL ME HE TERMINADO FRUSTRANDO

¿Qué le dirías a tu mejor amiga o pareja?

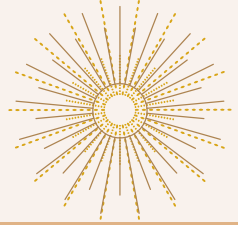
"HAY VECES QUE NO SALE ALGO BIEN A LA PRIMERA Y NO PASA NADA. PODEMOS INTENTAR AVERIGUAR QUÉ HA SALIDO MAL Y TENERLO EN CUENTA PARA LA PRÓXIMA VEZ QUE LO INTENTES, PERO NO PIENSES ASÍ DE MAL DE TI POR HABER COMETIDO UN ERROR QUE LE PUEDE PASAR A CUALQUIERA".

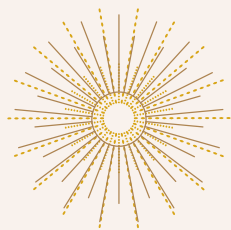


## LOS PUNTOS DE PODER

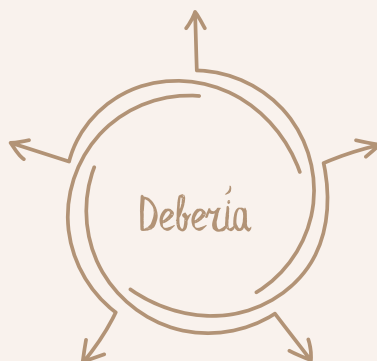
1. Cada una de nosotras es responsable de sus experiencias.
2. Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro.
3. Todas nos enfrentamos con las pautas dañinas del resentimiento, la crítica, la culpa y el odio a nosotras mismas.
4. Éstos no son más que pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar.
5. Necesitamos liberarnos del pasado y perdonar a todo el mundo, incluso a nosotras mismas.
6. Aprobarte y aceptarte a ti misma en el «ahora» es la clave de los cambios positivos.
7. El punto de poder está siempre en el momento presente.



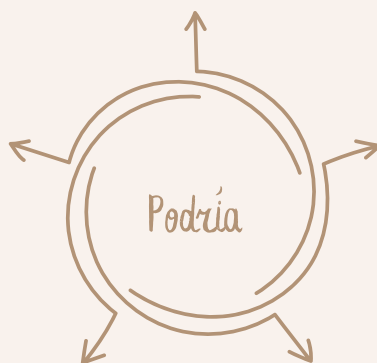




Piensa en cinco cosas que «deberías» hacer”



Reemplaza DEBERÍA por PODRÍA.



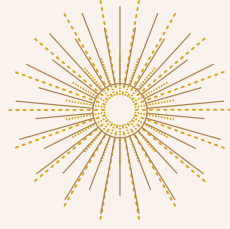
Ahora, pregúntate por qué no lo has hecho. Quizá descubras que hace años que te estás regañando por algo que, para empezar, jamás quisiste hacer, o por algo que no era idea tuya.

¿Cuántos «debería» puedes ir sacando ya de tu lista?

---

---





## EJERCICIO: Tu lista de críticas

Haz una lista de cinco cosas por las cuales te criticas:

1

2

3

4

5

Háblate con palabras de aceptación sobre cada una de ellas.

1

2

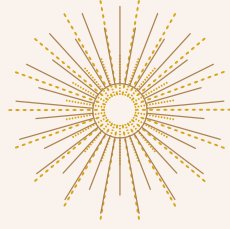
3

4

5

La siguiente carta es un ejemplo de aceptación y reconocimiento hacia ti misma. Úsala como recordatorio de cómo hablarte a partir de ahora.





A mi yo interior :

Hoy quiero tomarme este momento para hablarte con todo mi amor y comprensión, porque sé que a veces podemos ser nuestra propia crítica más dura. Pero hoy, quiero recordarte (porque a menudo se te olvida) lo increíble que eres y todo lo que tienes para ofrecer al mundo.

Primero que nada, quiero decirte que eres suficiente tal como eres. No necesitas compararte con nadie más ni tratar de alcanzar estándares imposibles. Tu valor no depende de los logros que has alcanzado o de cómo te perciben los demás, sino de tu esencia misma, de tu autenticidad y de tu capacidad para amar y ser amada.

Has superado obstáculos y desafíos en tu vida que te han hecho más fuerte y más sabia. Tus experiencias, tanto las buenas como las difíciles, te han moldeado en la persona que eres hoy. No estés peleada con tus imperfecciones, abrázalas, son parte de lo que te hace auténtica y hermosa.

Recuerda siempre que mereces amor y respeto, tanto de los demás como de ti misma. No permitas que las opiniones negativas, ya sean internas o externas, te definan. Eres capaz de lograr grandes cosas y mereces todas las bendiciones que la vida tiene para ofrecerte.

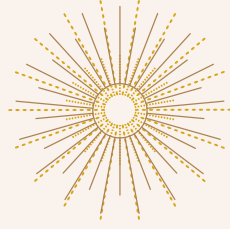
Prométete a ti misma que te tratarás con amabilidad y compasión en todo momento. Date el espacio para crecer y aprender, pero también para descansar y cuidarte. Eres digna de todas las cosas buenas que la vida tiene reservadas para ti.

En momentos de duda o inseguridad, recuerda esta carta y recuerda cuánto te valoro y te amo. Eres una persona maravillosa y mereces todo el amor y la felicidad que el universo tiene para ofrecer.

Con amor y gratitud infinitos,  
\_\_\_\_\_ (tu nombre)

(Léela cada vez que dudes de tu valor)





## HONRA TUS PROPIOS VALORES

¡Ello supondrá que los has identificado y afirmado!

Cuida los vínculos familiares y de amistad, cultivando las relaciones con las personas importantes para ti.

## VISUALIZACIÓN

*Ponte cómoda y céntrate en tu respiración. Cuando estés relajada, piensa en una cualidad muy importante para ti, que quieras lograr en tu vida personal.*

*Visualiza esa cualidad.*

*Ahora visualízala como parte tuya.*

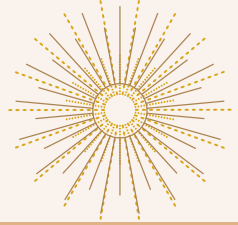
*Observa el modo en que la encarnas y la despliegas al mundo.*

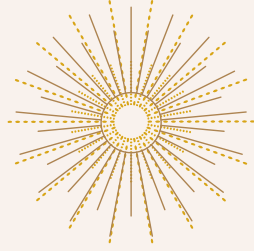
*Piensa en una situación en que la hayas sentido como tuya  
Toma conciencia de tu capacidad de concretar esa cualidad  
(la has tenido ya)*

*Felicítate de poder hacerlo*

*Después vuelve lentamente a centrarte en tu respiración  
Y abre los ojos*



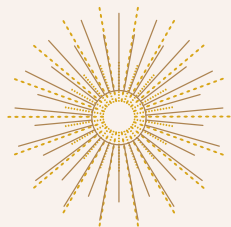




“No eres tu pasado,  
no eres tus errores,  
eres la persona  
que está aprendiendo  
y creciendo.”

JOEL OSTEEN



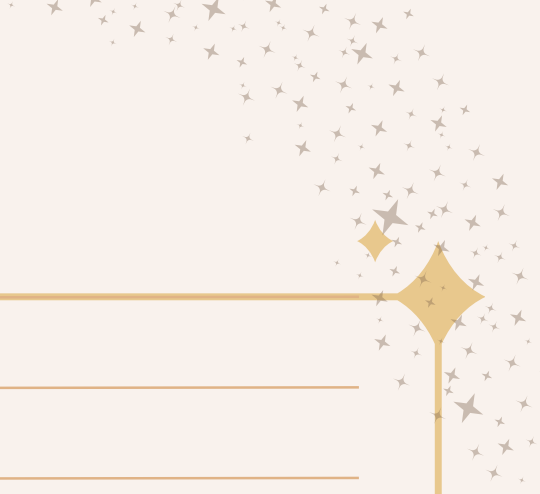
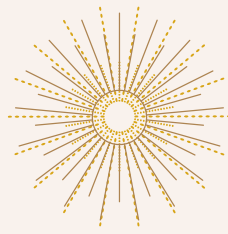


Parte IV



# ESPACIO DE AUTO-REFLEXIÓN



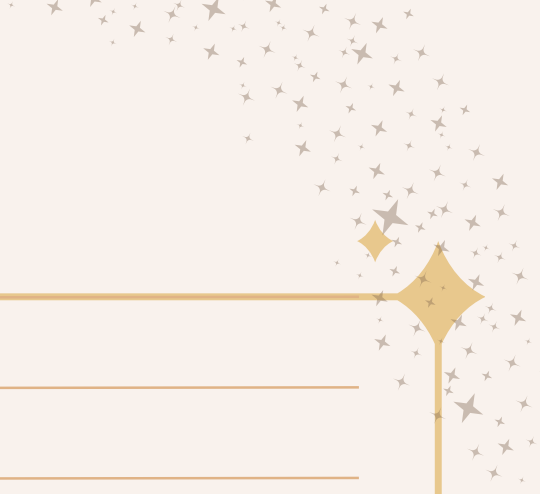
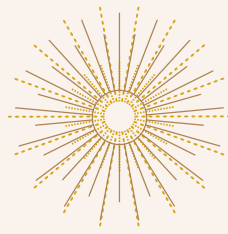


A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing or drawing.



*La totalidad de las posibilidades  
se abre ante mí*

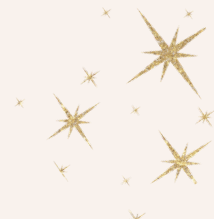


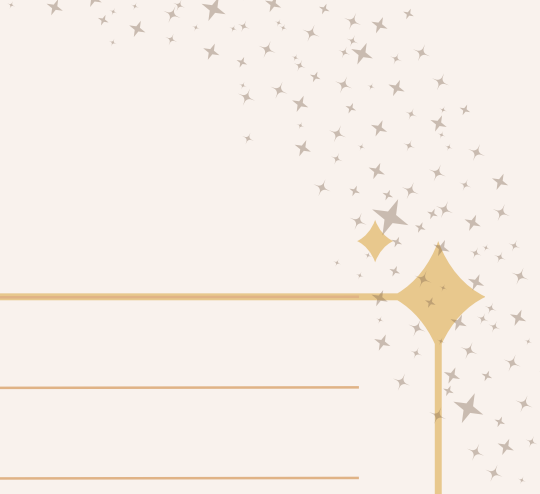
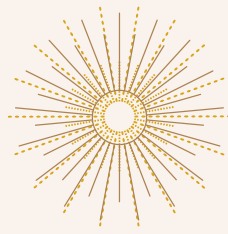


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Me merezco la vida,  
una vida buena.*

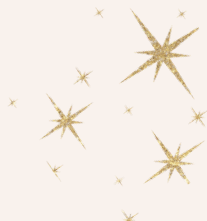
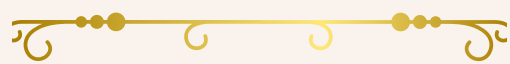


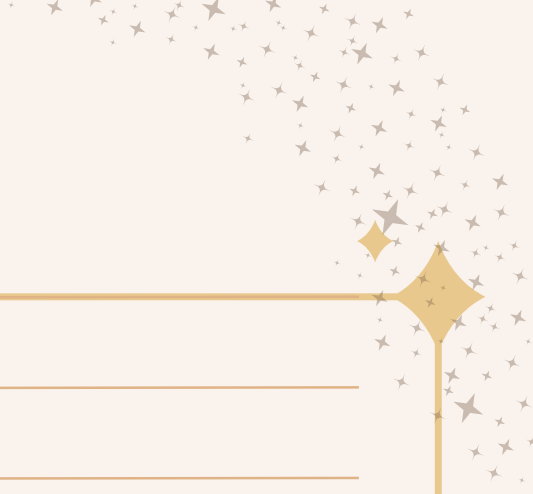
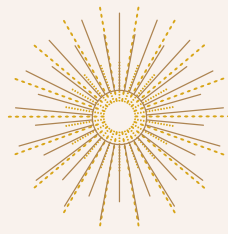


A large rectangular area with a gold border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with gold diamond shapes and small stars.



*Me amo y me apruebo*



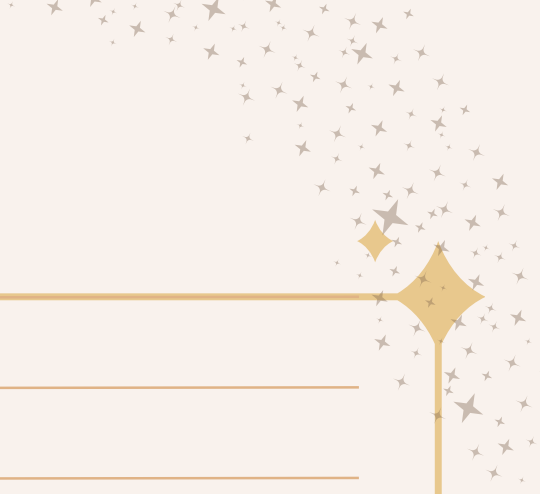
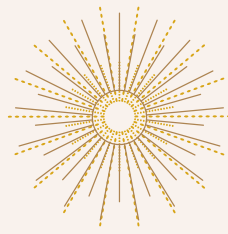


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



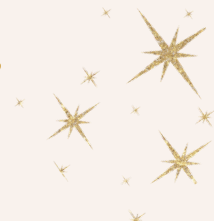
*Me merezco el amor:  
abundancia de amor.*

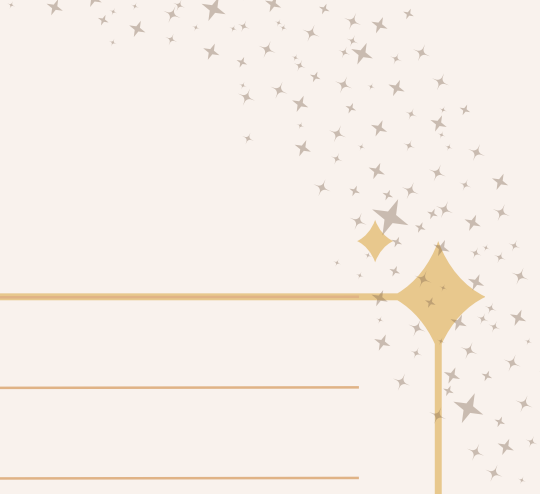
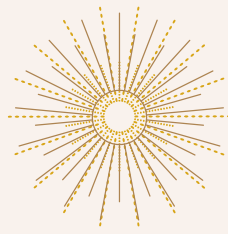




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.

*Me merezco vivir cómodamente  
y prosperar.*

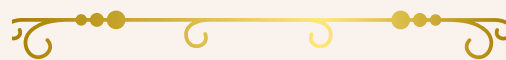


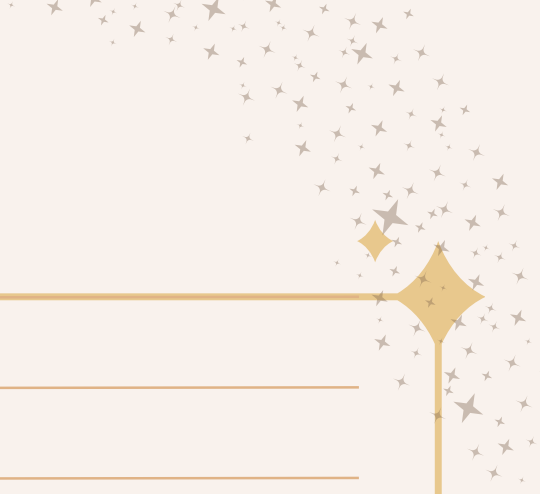
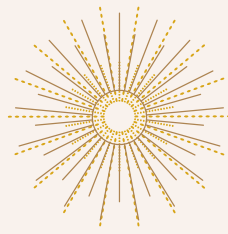


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Me merezco la libertad de ser todo  
aquello que soy capaz de ser.*

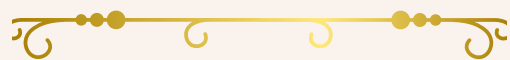


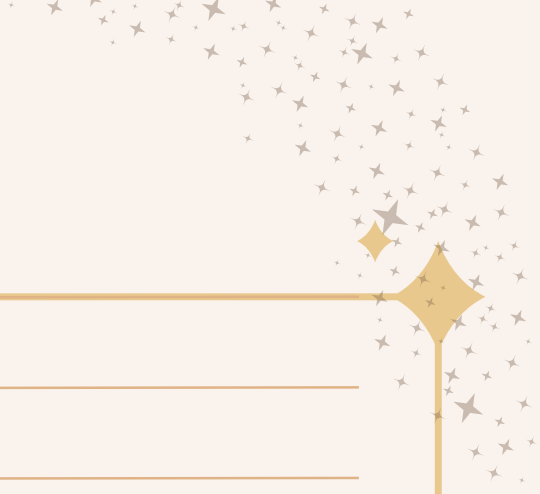
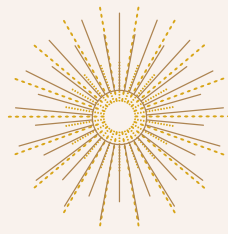


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Soy totalmente capaz en  
todas las situaciones*

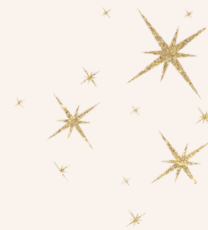
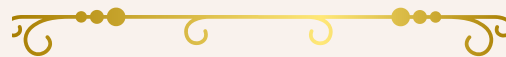


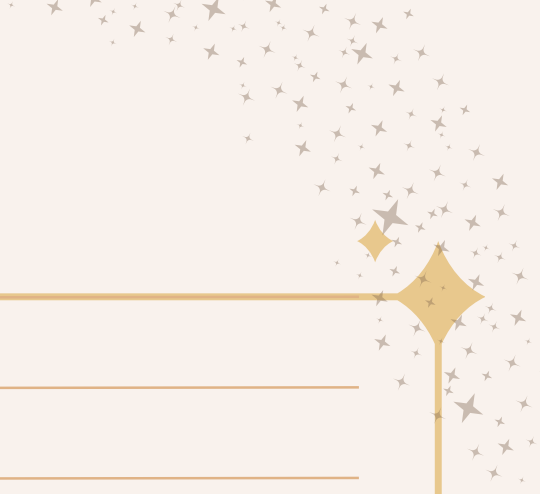
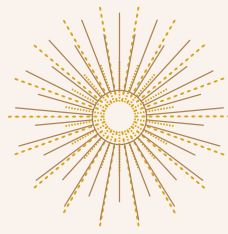


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Estoy en un proceso  
de cambio positivo*

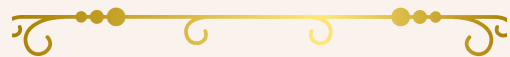


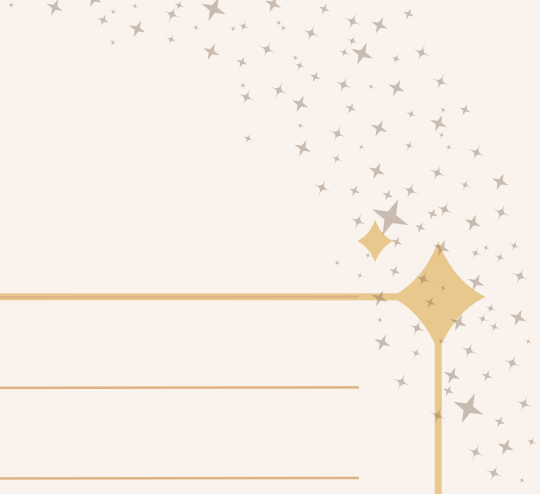
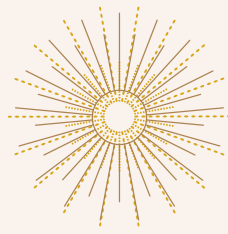


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Soy un ser único  
y acepto mi unicidad*

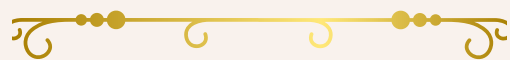


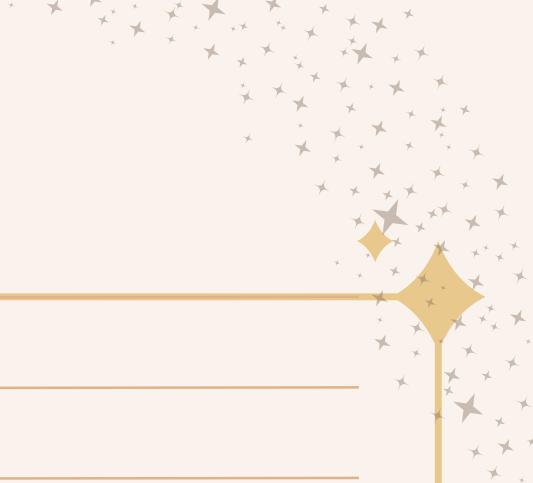
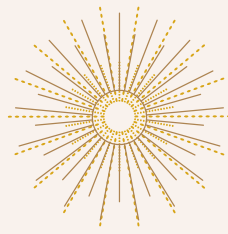


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Estoy a salvo cuando  
miro hacia dentro*

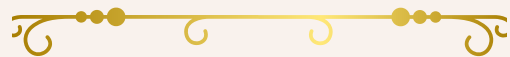


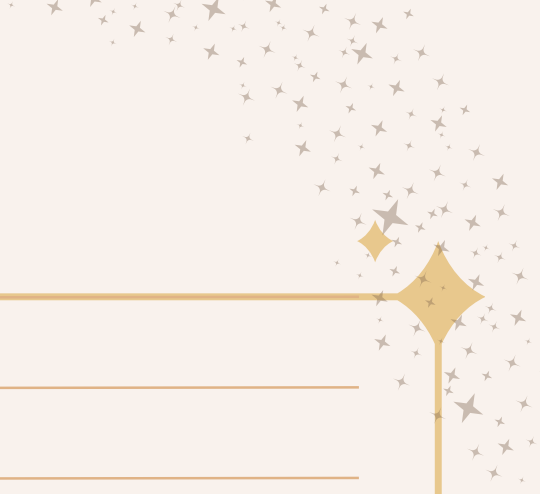
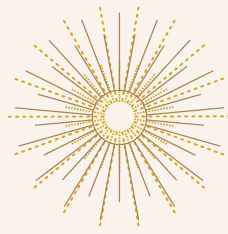


A large rectangular area with a decorative gold border. The border features diamond-shaped ornaments at the corners and small star symbols. Inside the border, there are 20 horizontal lines for writing, arranged in two columns of ten lines each.



*Mi nivel de comprensión está  
en constante crecimiento*

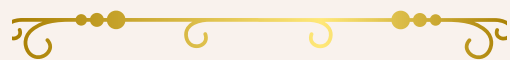


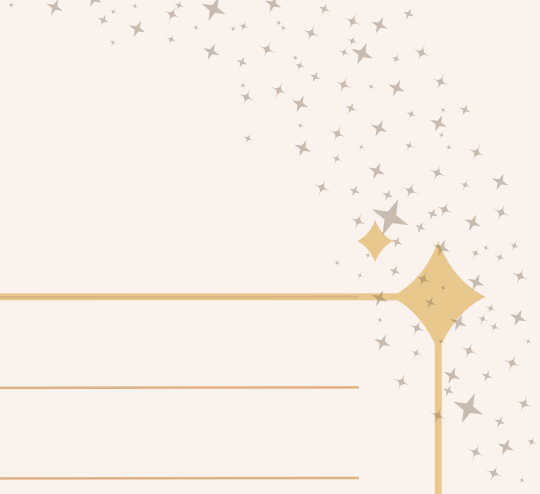
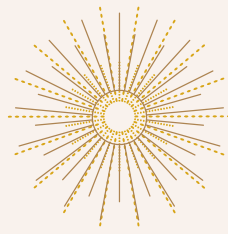


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Mi mente y mi cuerpo están  
equilibrados y en armonía*

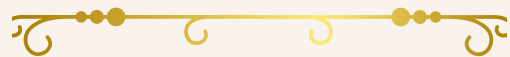


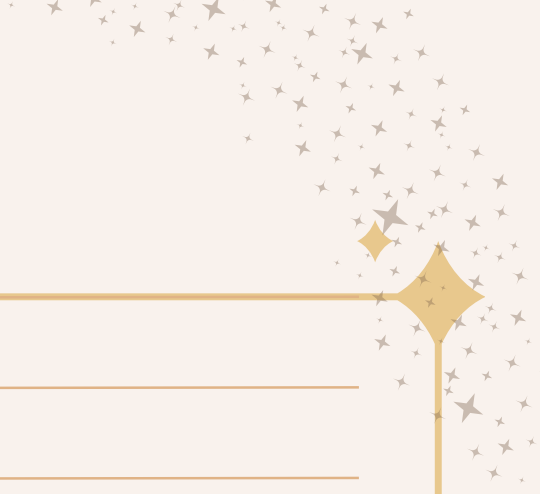
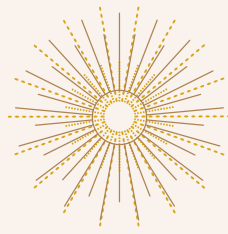


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Este es un día de  
gran sanación*



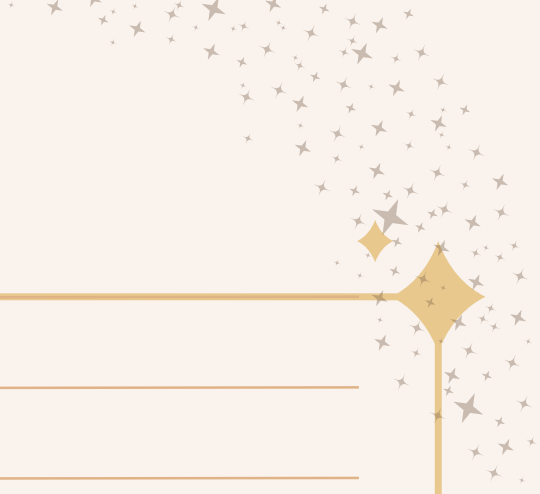
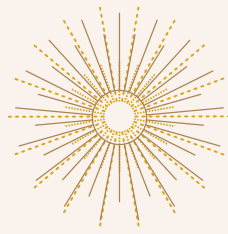


A large rectangular area with a golden border and 18 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Mi apariencia refleja  
mi amor por mí*

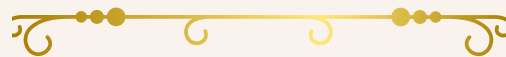


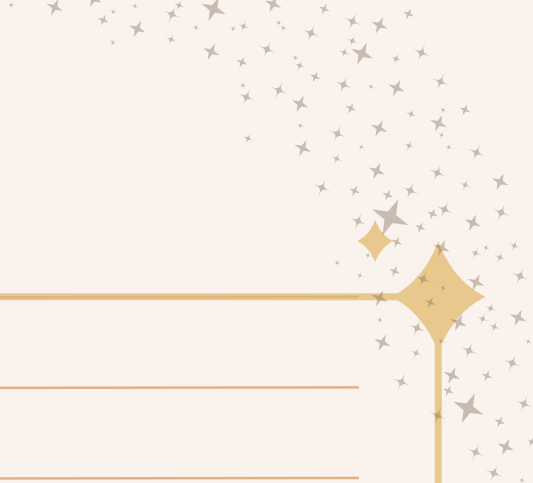
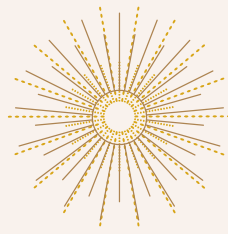


A large rectangular area with a golden border and 18 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Me rodeo de personas  
positivas*

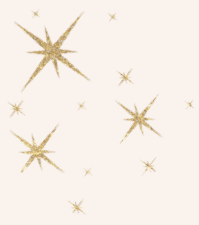
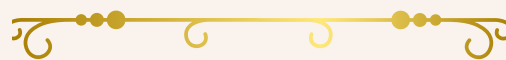


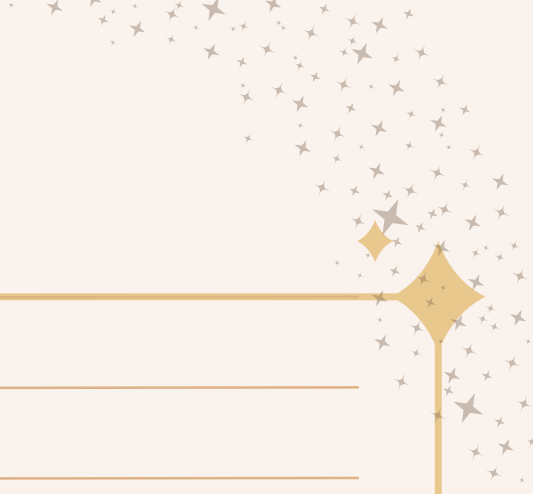
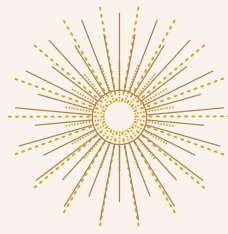


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Amo a mi niña interior*

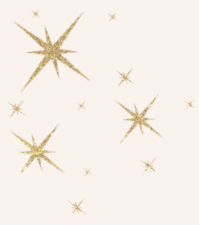
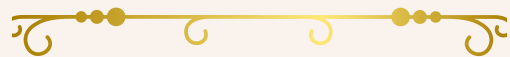


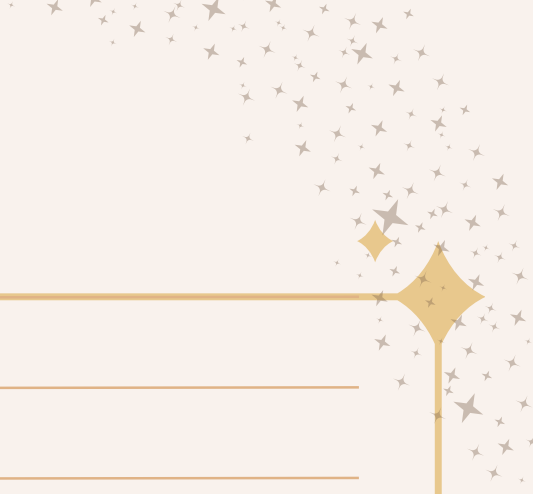
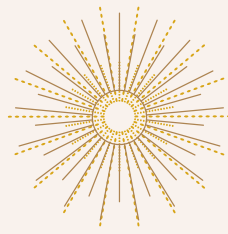


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Soy paciente y amable con  
todas las personas*



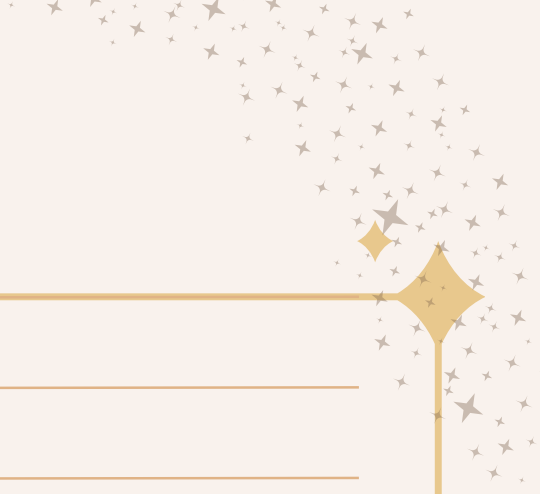
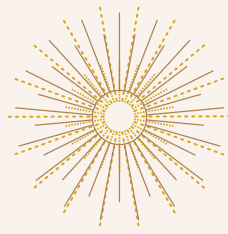


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Confío en el proceso  
de la Vida*

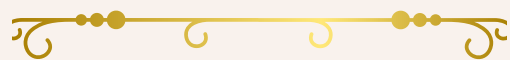


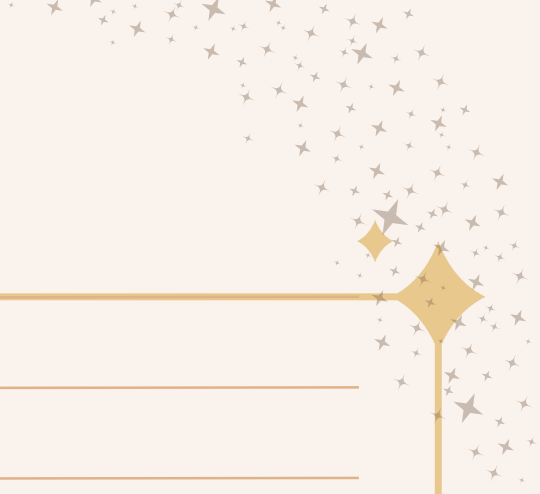
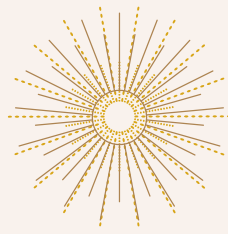


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*El poder está siempre en el momento presente*

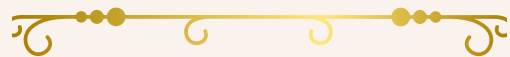


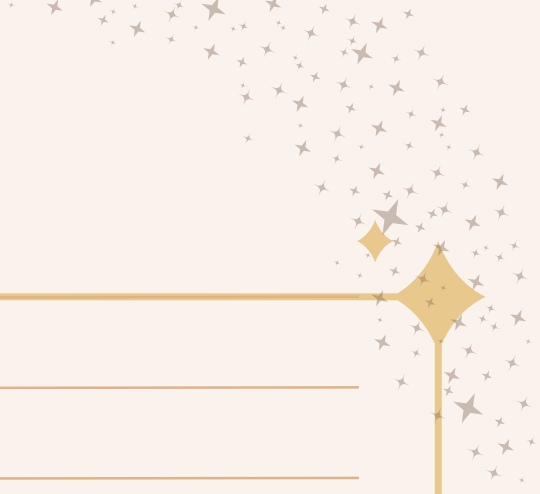
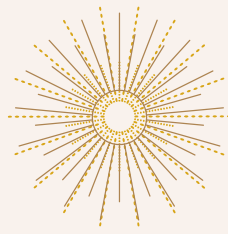


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Puedo liberar el pasado*



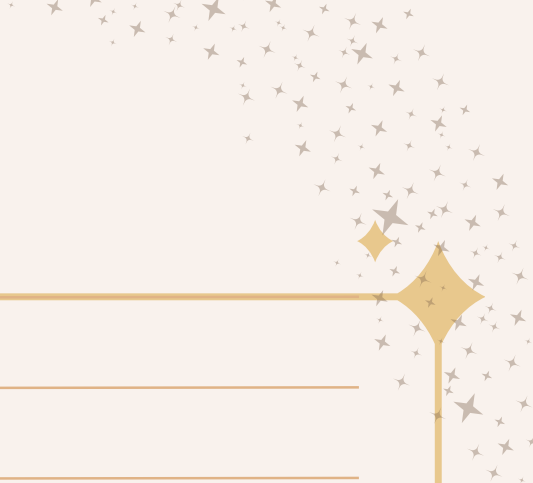
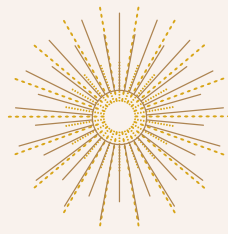


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*El pasado ha pasado  
y se ha acabado*

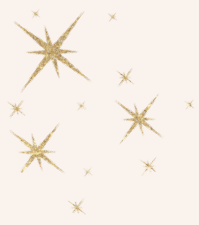


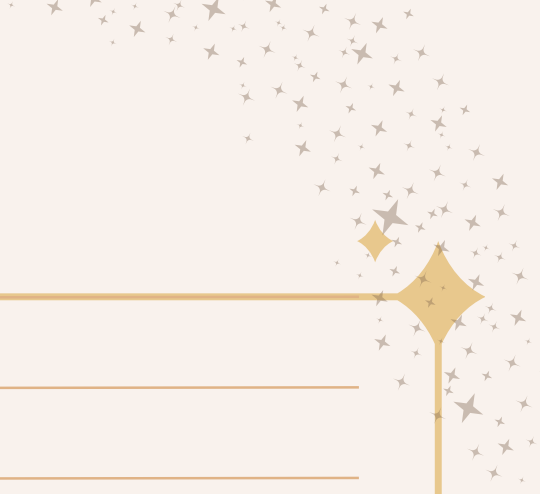
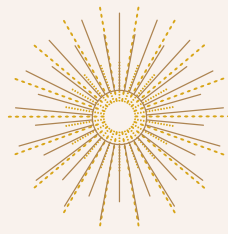


A large rectangular area with a golden border and 18 horizontal lines, intended for writing. The border features decorative diamond shapes at the corners and small star symbols.



*Estoy a salvo, sólo es  
un cambio*

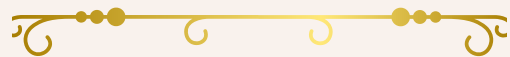


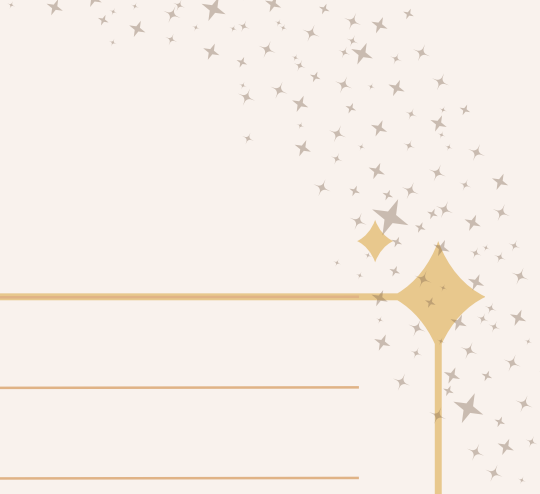
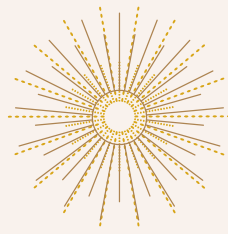


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Me dispongo a cambiar*

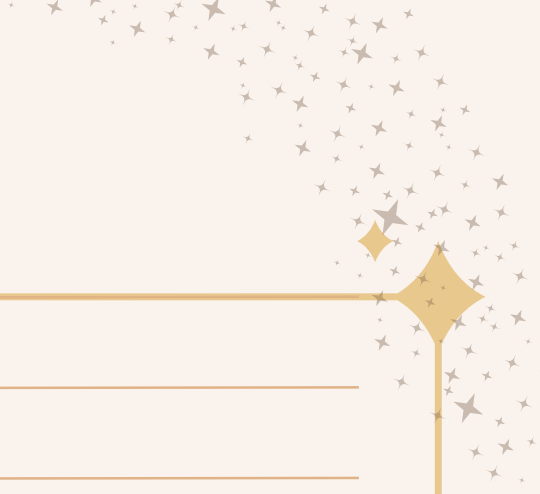
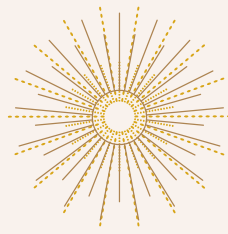




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.

*Es sólo un pensamiento y los  
pensamientos se pueden cambiar*



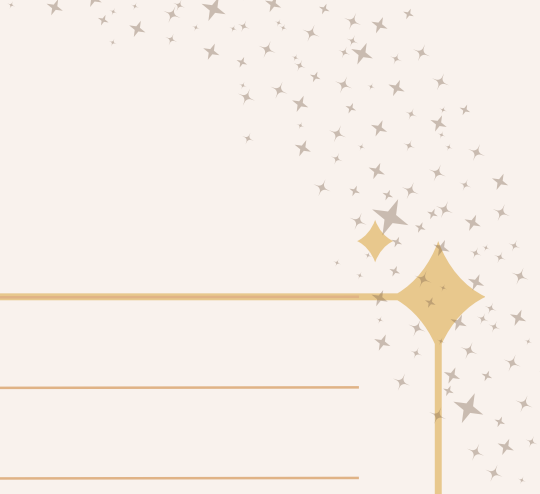
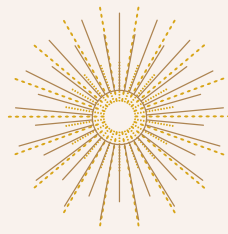


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Cada pensamiento que tengo  
está creando mi futuro*

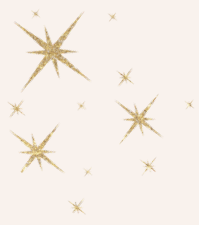
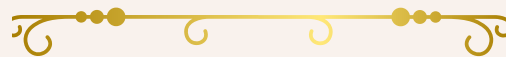


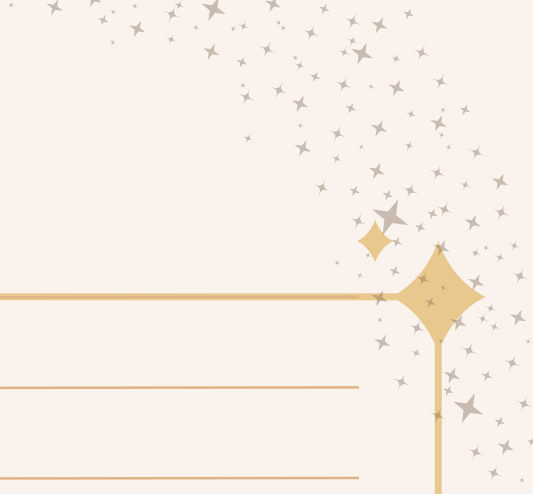
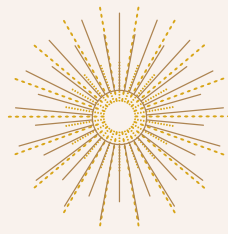


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*La libertad es  
mi derecho divino*



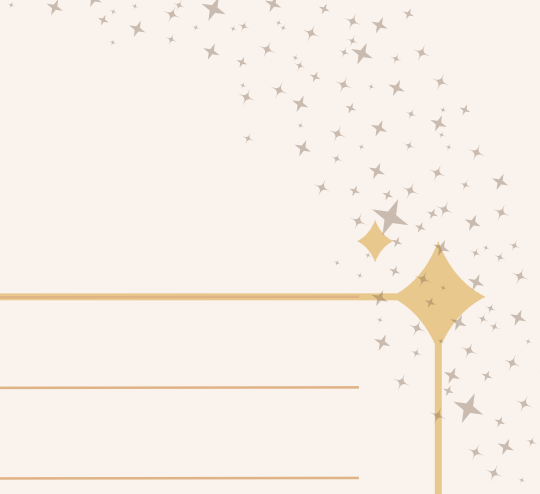
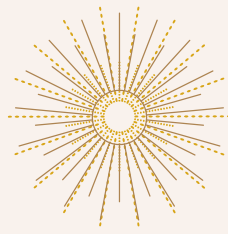


A large rectangular area with a golden border and 18 horizontal lines, intended for writing. The border features decorative diamond shapes at the corners and small star symbols.



*Dejo marchar todos los  
miedos y dudas*

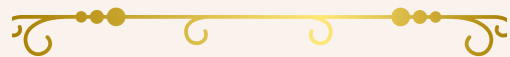


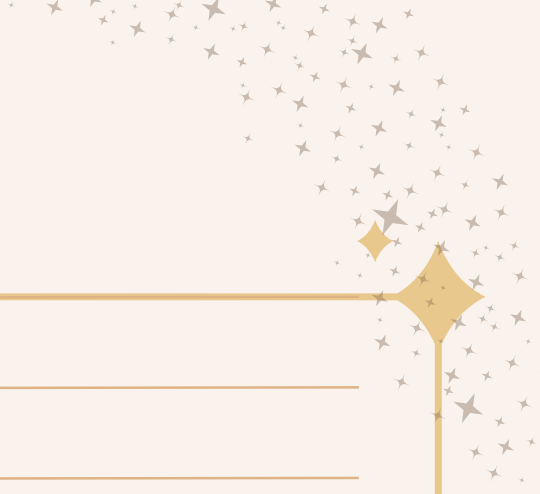
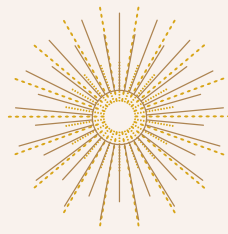


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Soy una persona amada  
y estoy a salvo*

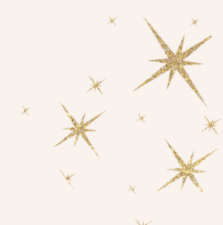
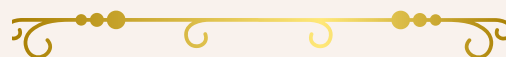


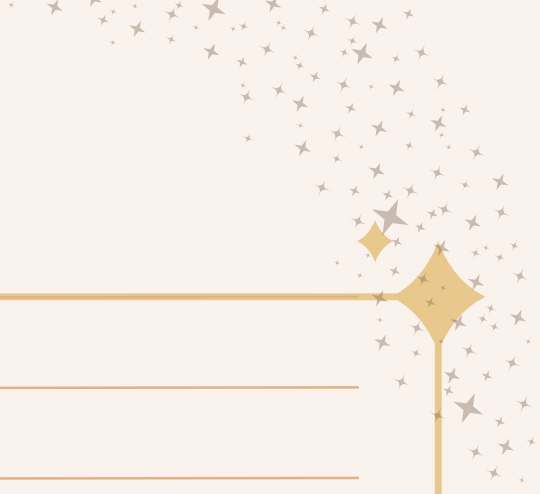
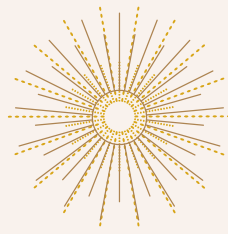


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Me estoy convirtiendo en todo  
aquello para lo cual fui creada*

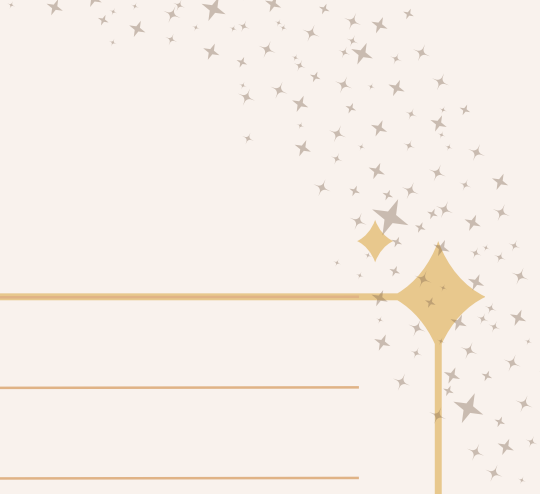
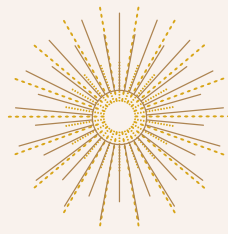




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.

*Elijo el equilibrio, la armonía y  
la paz, y los expreso en mi vida*

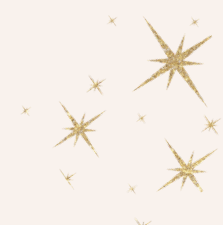


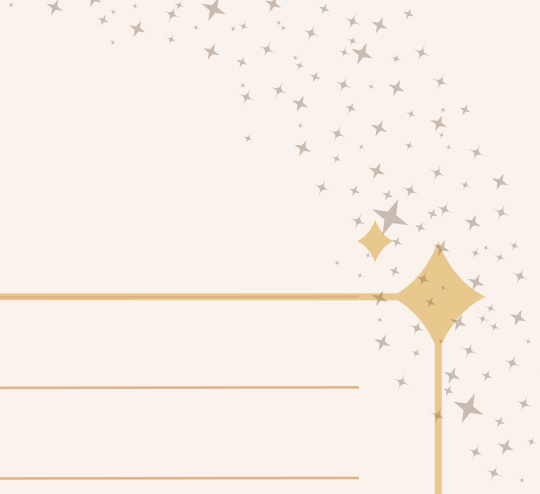
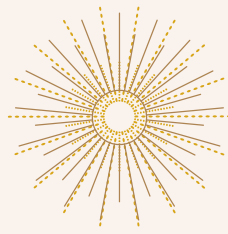


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Elijo con atención mis  
pensamientos.*

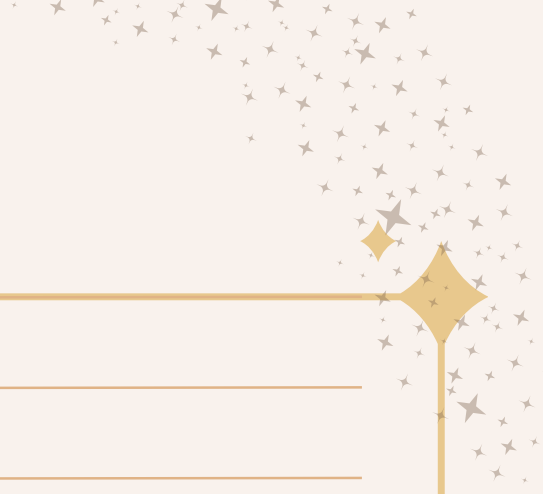
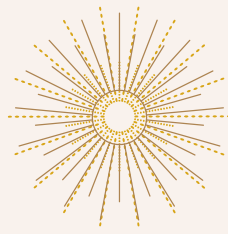




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.

*Me dispongo a dejar marchar las  
viejas creencias negativas*

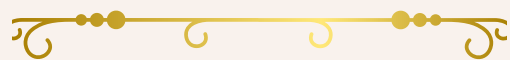


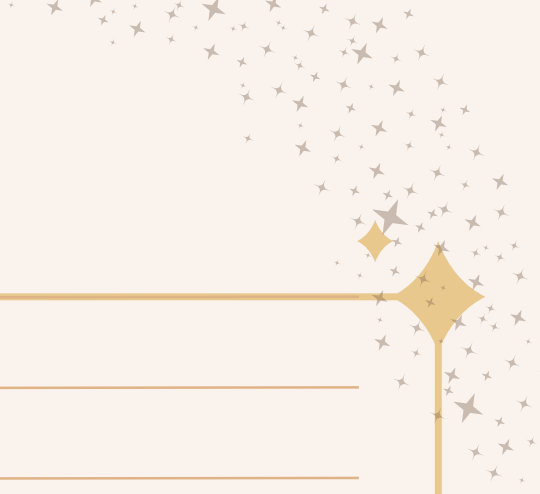
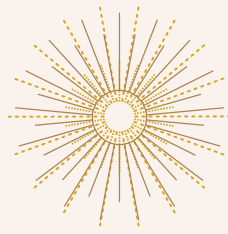


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Estoy al mando; recupero  
mi poder*



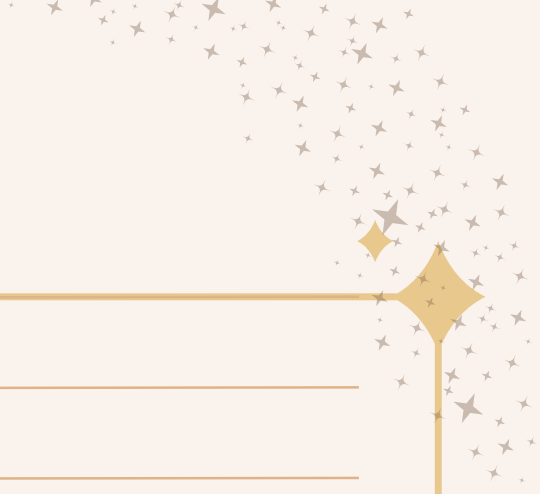
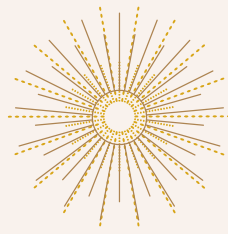


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Mi casa está llena de  
vibraciones de amor*

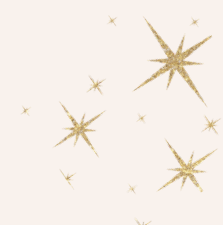


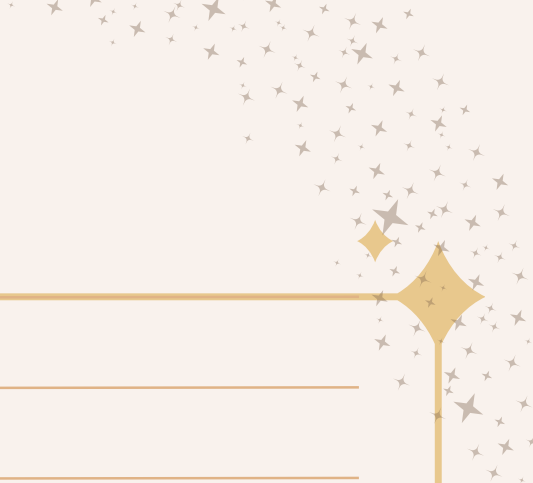
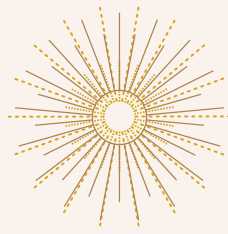


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Me perdono y me dejo  
en libertad.*

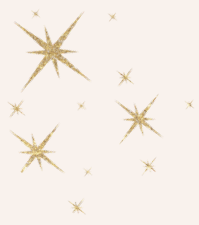
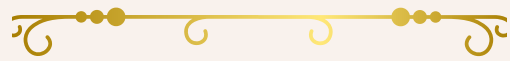


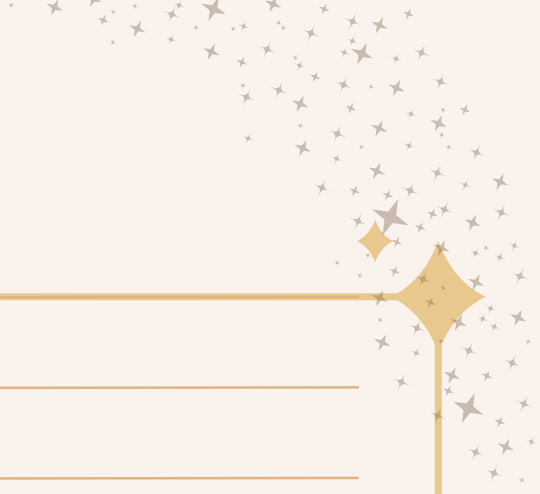
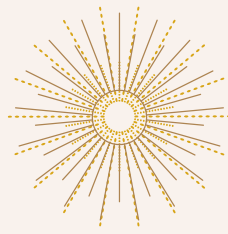


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Mi intuición está de mi parte,  
me acompaña siempre*

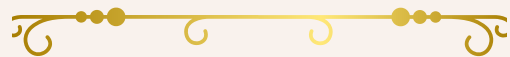


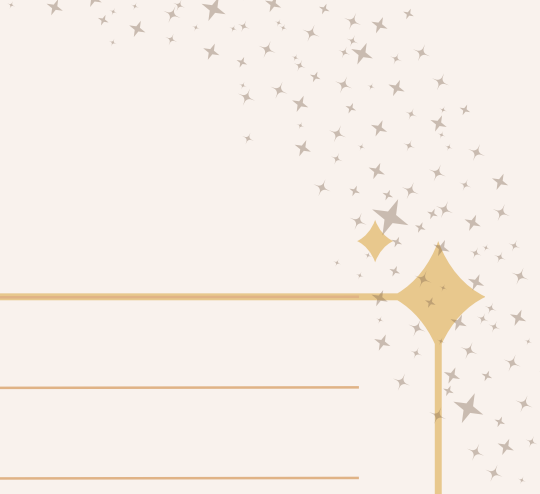
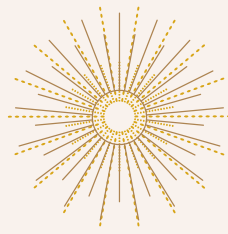


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Me acepto y creo paz en  
mi mente y mi corazón*

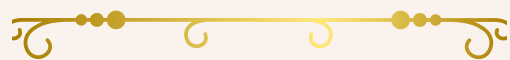


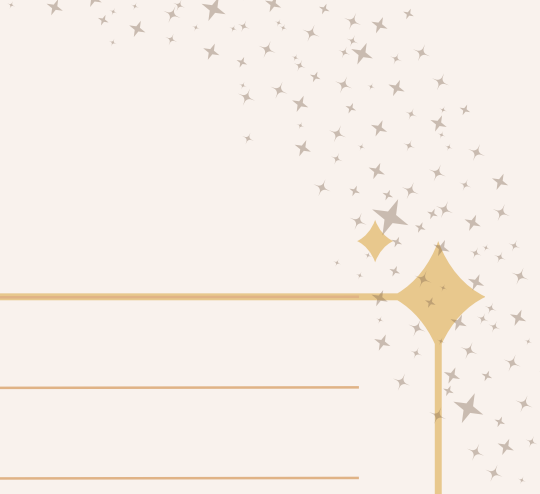
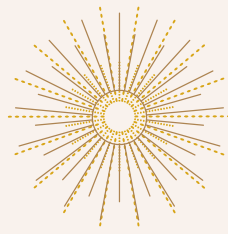


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.



*Me encanta vivir en mi  
maravilloso cuerpo*

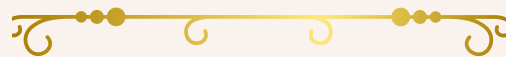


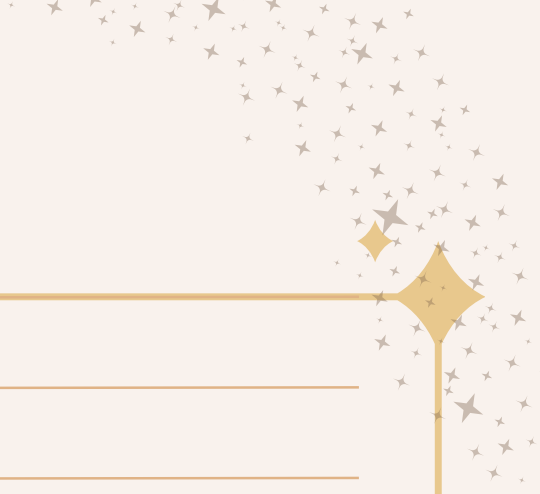
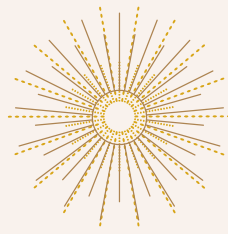


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Lo que damos nos llega de vuelta*

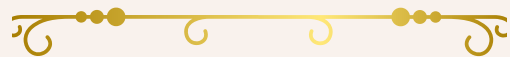


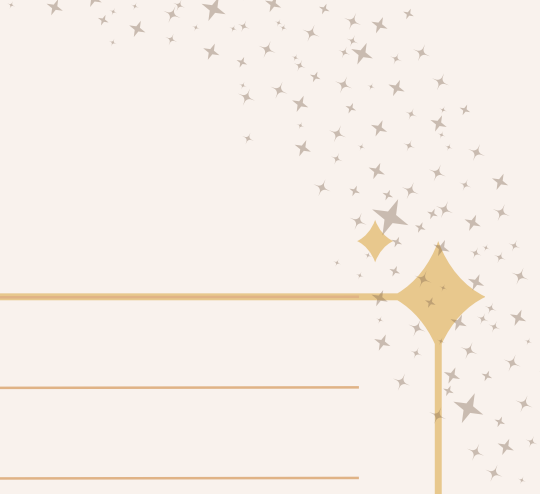
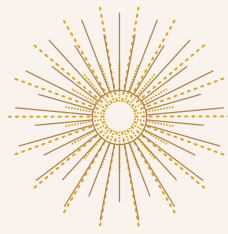


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



*Escucho con amor  
los mensajes de mi cuerpo*

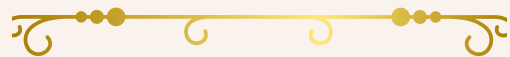


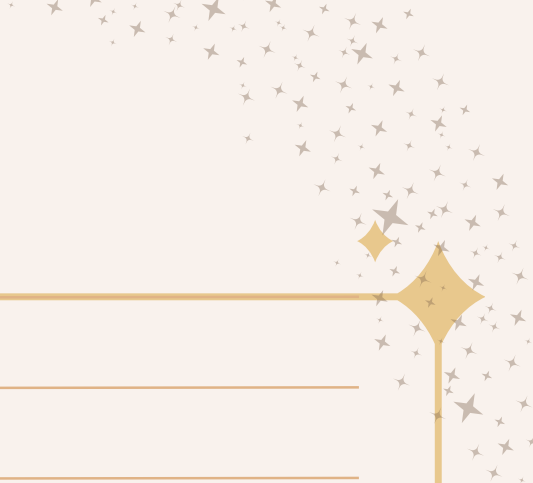
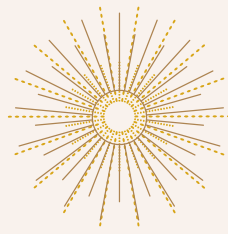


A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.



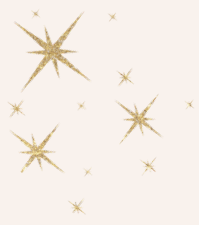
*Me resulta fácil defenderme  
y hacerme valer.*

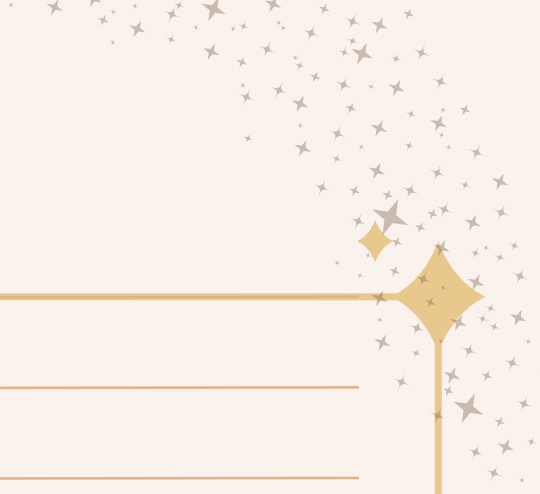
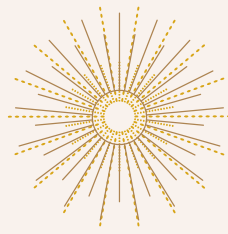




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small stars.

*Sé que puedo tener tanto éxito  
como quiera*

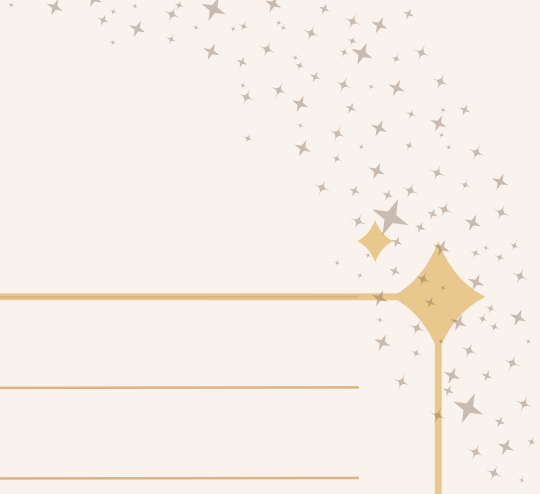
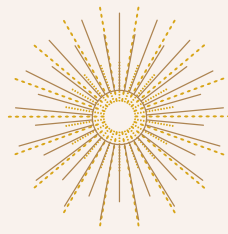




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.

*Vivo en el Ahora y disfruto de  
cada momento*

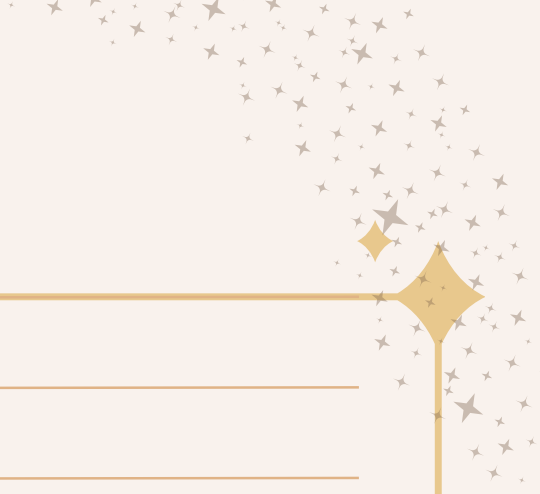
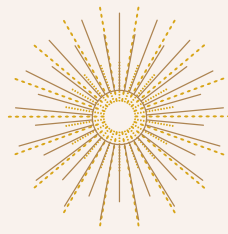




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.

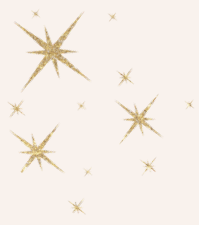
*Mi capacidad para crear lo bueno  
en mi Vida es ilimitada.*

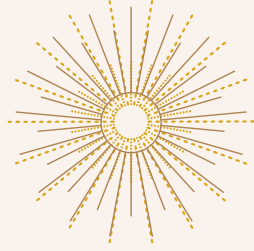




A large rectangular area with a golden border and 20 horizontal lines for writing. The corners are decorated with golden diamond shapes and small star symbols.

*Convierto todas mis experiencias  
en oportunidades*

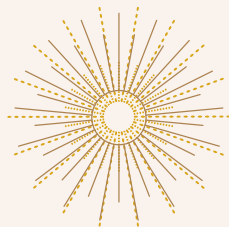




“La autoestima no se trata de estar por encima de los demás, sino de levantarte por encima de ti mismo.”

OPHRA WINFREY





## RECORDATORIOS DIARIOS

Recorta las tarjetas por las líneas y forma una pila. Saca una tarjeta cada día, léela y llévala contigo donde quiera que vayas. Si quieres, puedes hacerles fotos con el teléfono y adjuntarlas a la app de calendario de tu preferencia para que cada día te llegue un nuevo recordatorio, o si lo prefieres, puedes usarlas como fondo de pantalla en tus dispositivos electrónicos.

Lee cada recordatorio varias veces al día y haz de él tu mantra diario. Intenta “encarnarlo” durante todo el día, (hacerlo consciente y adoptar la actitud propuesta para ese día). Por ejemplo, si te toca “Eres empática”, practica la empatía en cada situación del día que se te presente.

Al finalizar el día, devuelve esa tarjeta a la pila y ponla debajo, para que quede última.

Una vez que hayas utilizado todas las tarjetas, repite el proceso hasta que adquieras el hábito de la auto-valoración.

Además, te dejo algunas tarjetas en blanco para que escribas en ellas los mensajes que consideras que necesitas recordarte a ti misma, o los elogios que estás deseando recibir, ahora que has iniciado este maravilloso camino del auto-conocimiento.

Desde aquí, toda mi admiración y reconocimiento para ti, que has tenido la valentía y la iniciativa de emprender este maravilloso viaje de auto-conocimiento.

Te deseo que cada recordatorio ilumine tu día a día, y que llegues a hacer tuyas estas herramientas que te acompañarán en cada paso de tu camino, hasta convertirte en la mejor versión de esa gran MUJER que ya eres: tú misma.



Eres  
valiente



Eres  
bella



No te  
rindas



Eres  
amada



Eres amable

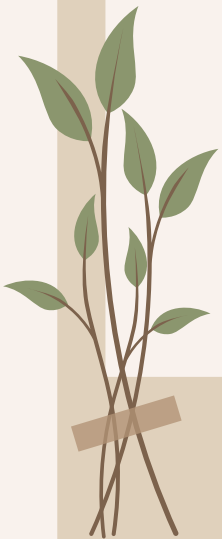
Eres increíble

Eres suficiente

Eres valiosa



Eres capaz



Eres segura



Eres única



Eres agradecida



Eres  
especial



Brillas  
con luz  
propia



Eres  
genuina



Mereces  
ser amada





Eres fuerte



Eres resiliente




Eres empática




Eres merecedora






Sabes lo  
que  
quieres



Irradias  
energía  
positiva




Eres  
poderosa



Eres la  
dueña de  
tu paz





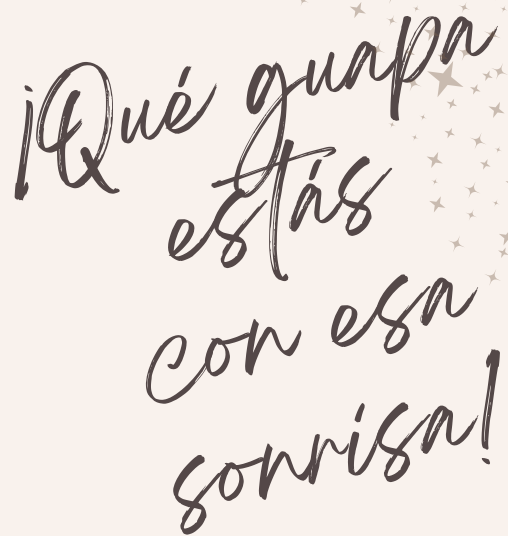
Tienes recursos para todo



Eres resueta



Eres cálida



¡Qué guapa estás con esa sonrisa!







Eres un  
tesoro



Eres  
acogedora




Puedes  
con todo



Mereces  
expresar  
tus  
necesidades






Lo bueno  
está  
llegando



Mereces  
ser feliz




Tienes lo  
que hay  
que tener




Tus  
emociones  
son válidas







Tú lo  
tienes  
nena!



Tus  
imperfecciones  
te hacen  
única



Estás  
trabajando  
para  
mejorar



Eres bella  
por dentro  
y por fuera



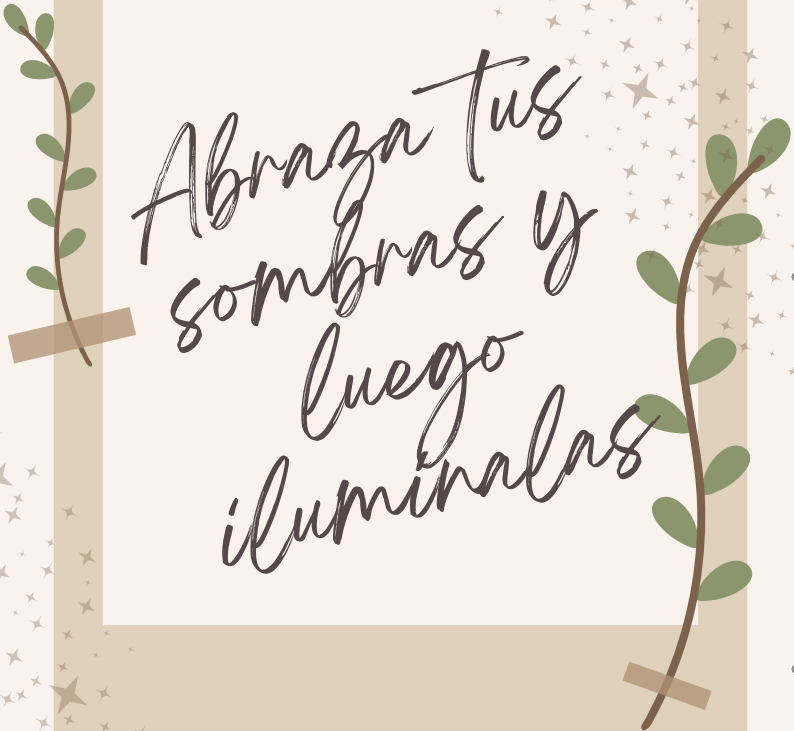
Tienes  
mucho que  
ofrecer al  
mundo



Mereces  
tiempo  
para ti



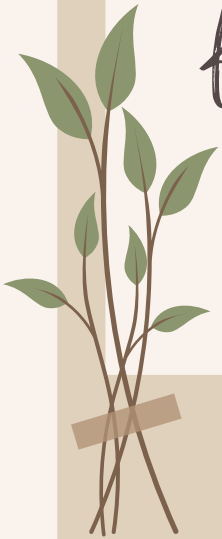
Abraza tus  
sombras y  
luego  
iluminalas



Olvida la  
perfección



Eres una  
fuerza de  
la  
naturaleza



Tus  
batallas  
te hacen  
fuerte



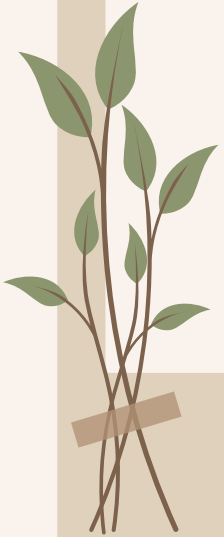
¡Celebrá  
mujer!



Siéntete  
orgullosa  
de lo que  
has logrado



Sé  
paciente  
contigo



Háblate  
con  
cariño



Protege  
tu  
país



Vas  
a  
sanar



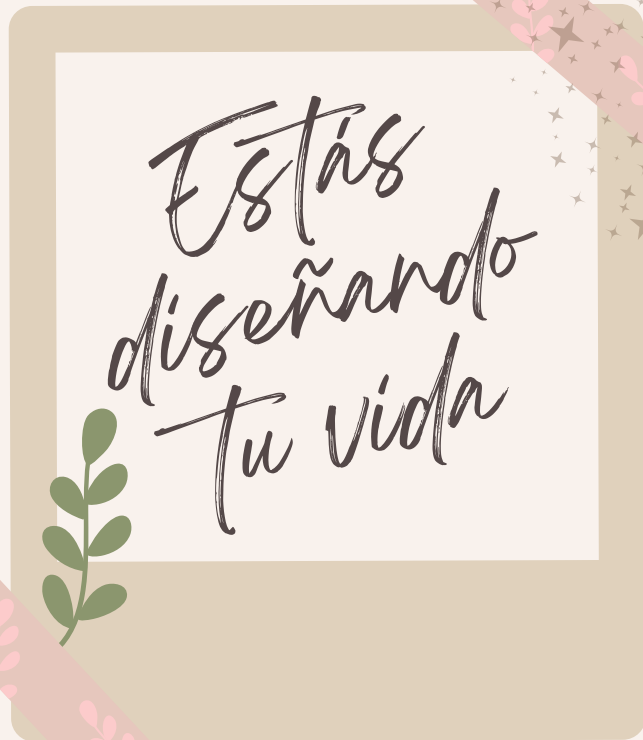
Rodéate de  
personas  
positivas


Confía  
en el  
proceso

Perdónate  
tus  
errores


Cree en  
tu plan



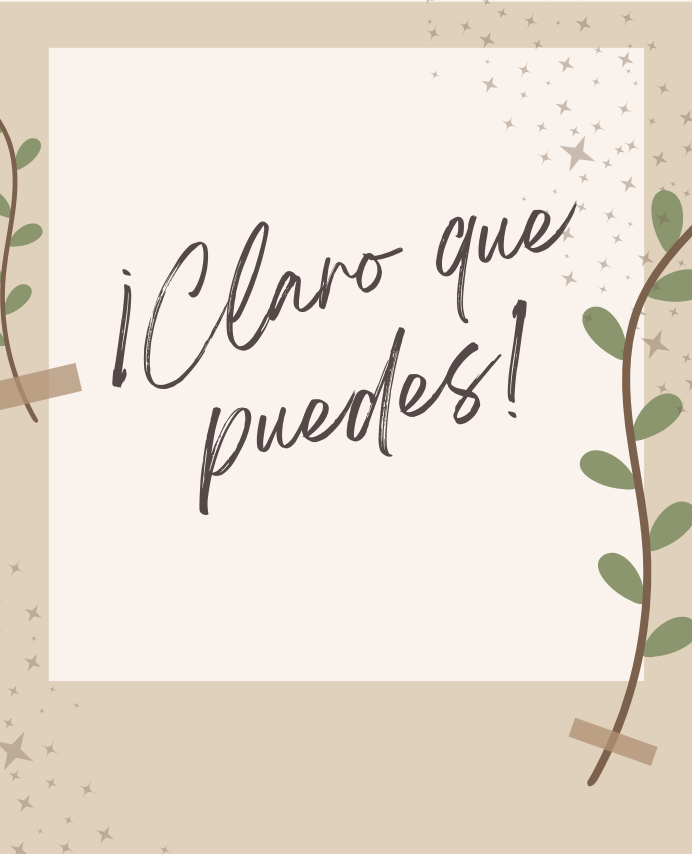




Estás enfocada



Estás haciendo cambios positivos



¡Claro que puedes!

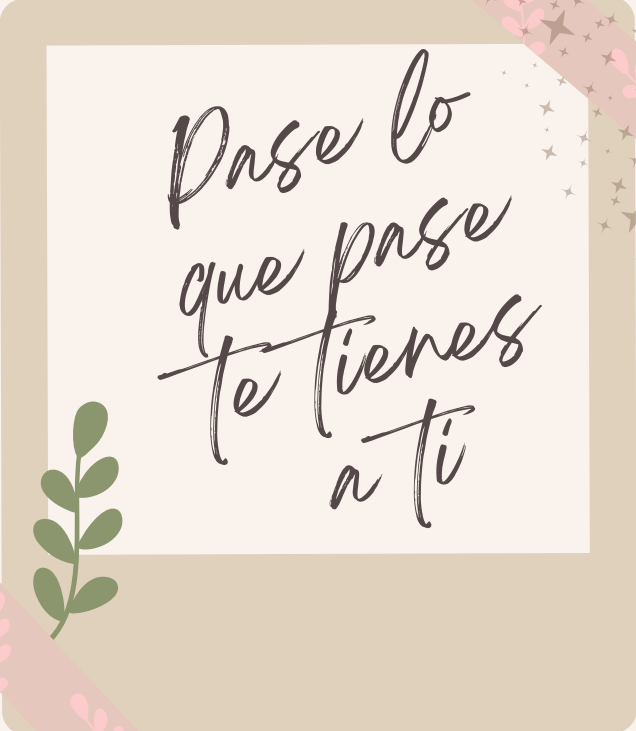


buenos días  
GUAPA






Tienes el  
coraje para  
empezar  
de nuevo



Pase lo  
que pase  
te tienes  
a ti



Tienes el  
poder de  
crear tu  
vida



Haces  
magia con  
tu sonrisa



Tienes el  
coraje para  
empezar  
de nuevo



Ama tu  
cuerpo



Puedes  
hacer  
grandes  
cosas

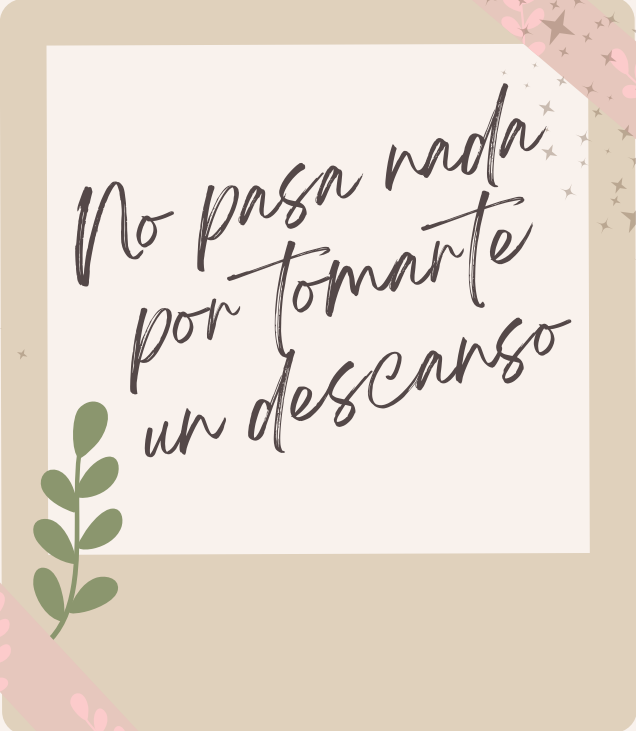


Tienes  
talentos y  
calidades






No dejes  
de  
avanzar



No pasa nada  
por tomarte  
un descanso



No pasa nada  
por no  
estar bien

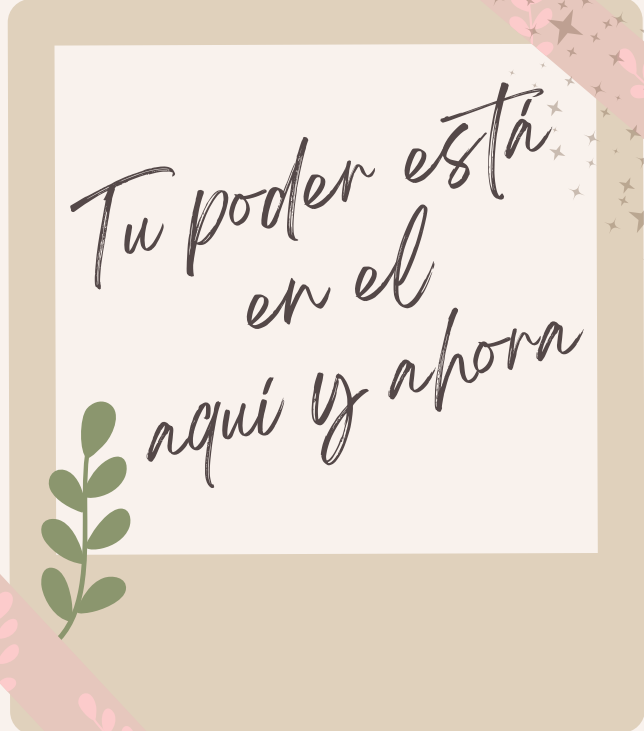


Concéntrate  
en lo que  
realmente  
controlas

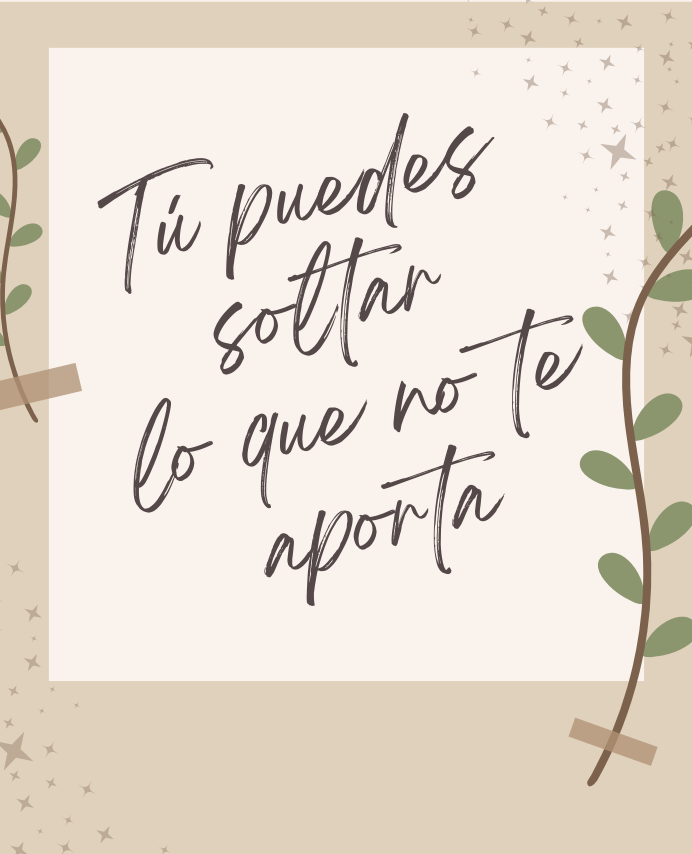




Hoy te mereces brillar



Tu poder está en el aquí y ahora




Tú puedes soltar lo que no te aporta



Abraza el momento presente





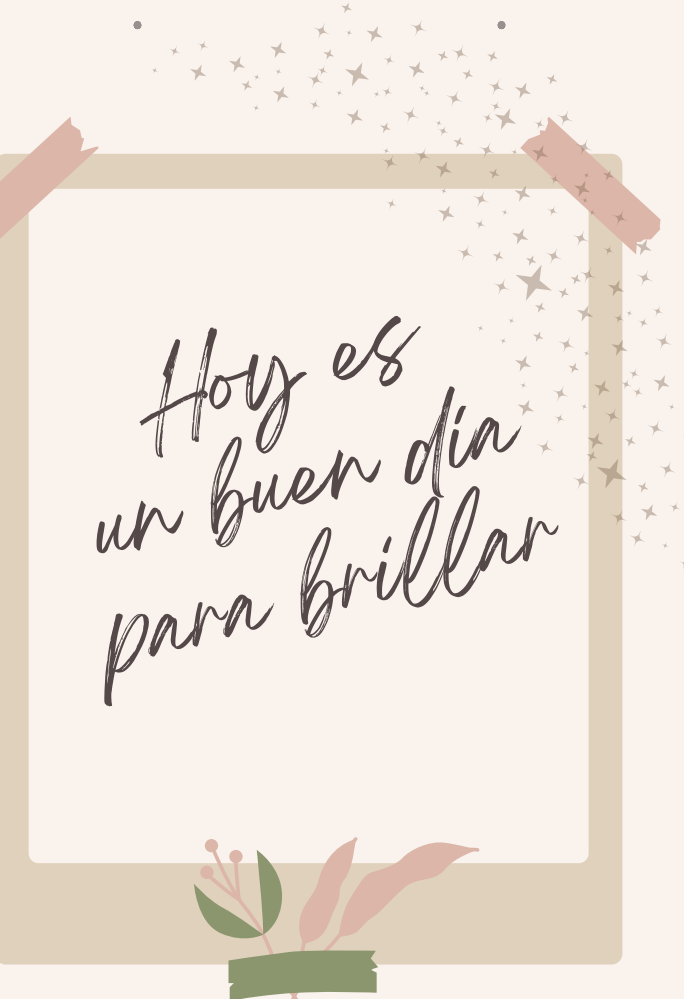
Cree en ti  
cuando  
nadie más  
lo haga



Eres capaz  
de enfrentar  
cualquier  
desafío



Prioriza  
tu  
bienestar

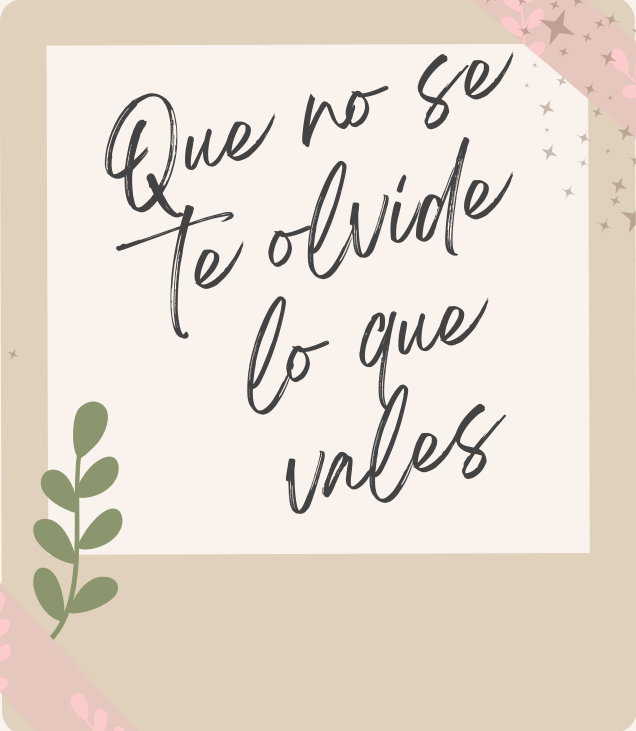


Hoy es  
un buen día  
para brillar






Eres importante



Que no se  
te olvide  
lo que  
vales



Haz más de  
eso que te  
hace feliz



Eres  
perfecta  
sin el

90-60-90



El tiempo  
ubica a  
cada cual  
en su sitio

KARMA

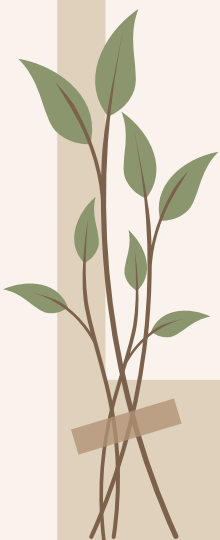
¡Qué guapa  
estás desde  
que luchas  
tanto!

No te  
com pares  
(Son filtros)

Vas a  
estar  
bien



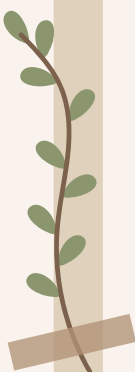
Eres  
pura  
magia



Celebra tus  
pequeños  
logros



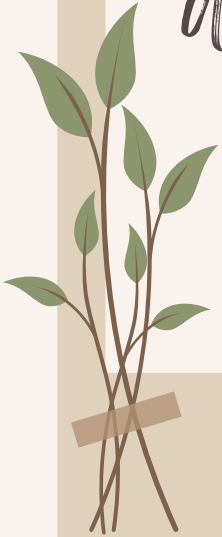
Lo estás  
haciendo  
genial



No  
vinimos a  
gustar a  
todo el  
mundo



Florece  
donde sea  
que  
planten tu  
semilla



Elige a la  
gente que  
te elige



Querer ser  
otra es  
desperdiciar  
quién eres




Respira  
hondo y  
empieza  
otra vez

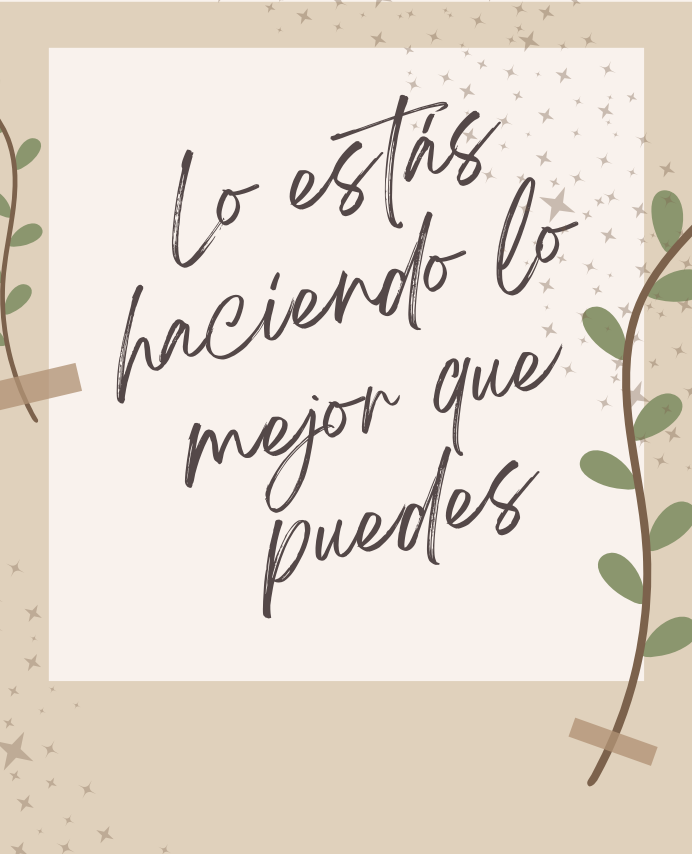




Solo es  
un  
mal dia



Eres  
mucho más  
bonita de lo  
que crees




Lo estás  
haciendo lo  
mejor que  
puedes



No seas  
tan dura  
contigo

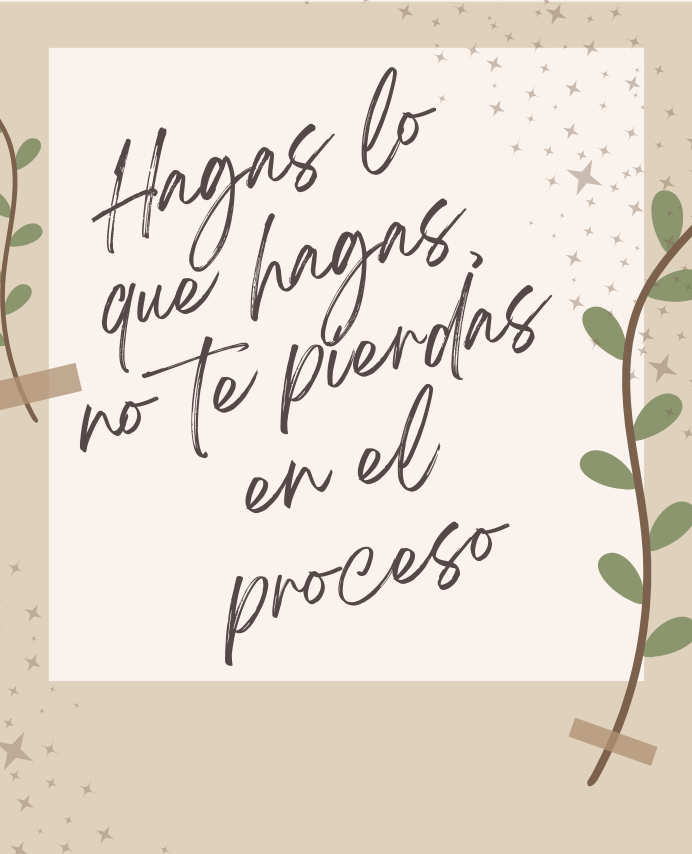





No vemos  
las cosas  
como son  
sino como  
somos



No persigas  
la felicidad,  
créatela



Hagas lo  
que hagas,  
no te pierdas  
en el  
proceso




Cuando tú  
cambias  
todo  
cambia



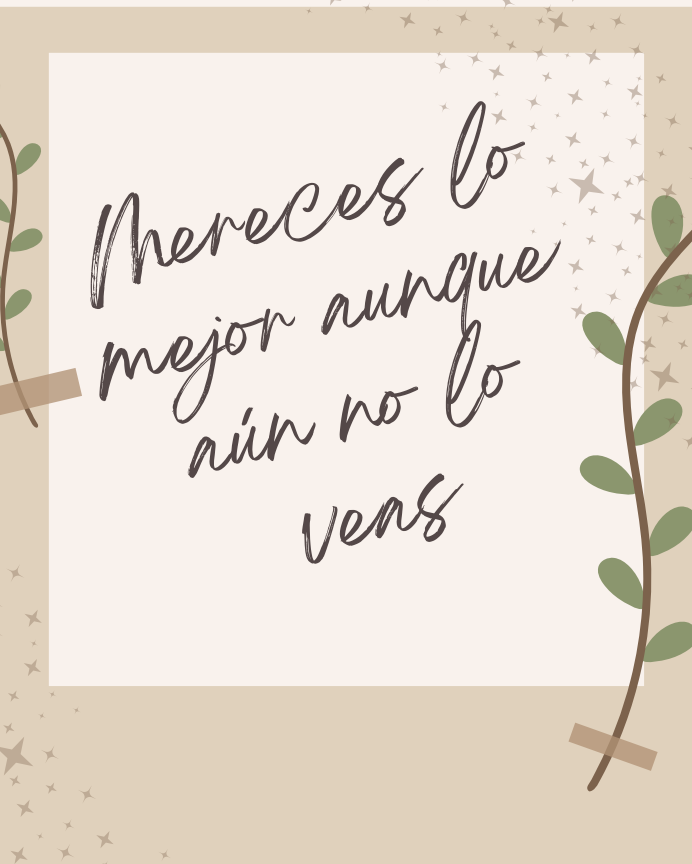


Aprende a  
decir  
No




Piensa en  
todo lo que  
has superado

esto  
también  
pasará




Mercedes lo  
mejor aunque  
aún no lo  
veas



La  
amabilidad  
también es  
belleza






La mejor  
manera de  
predecir el  
futuro es  
crearlo



Eres libre  
de ser  
diferente



No necesitas la  
aprobación de  
los demás.  
Eres increíble

y lo sabes

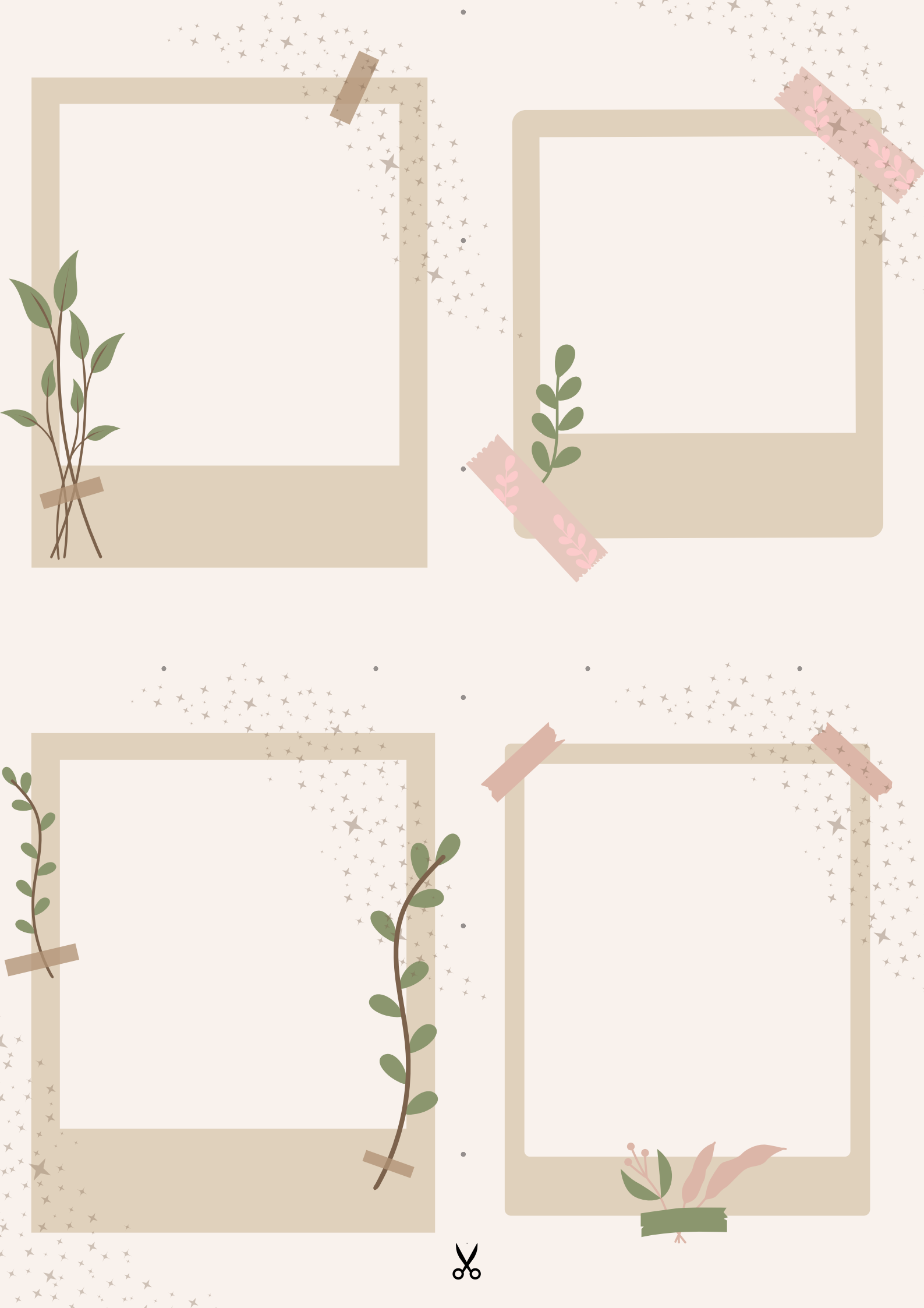


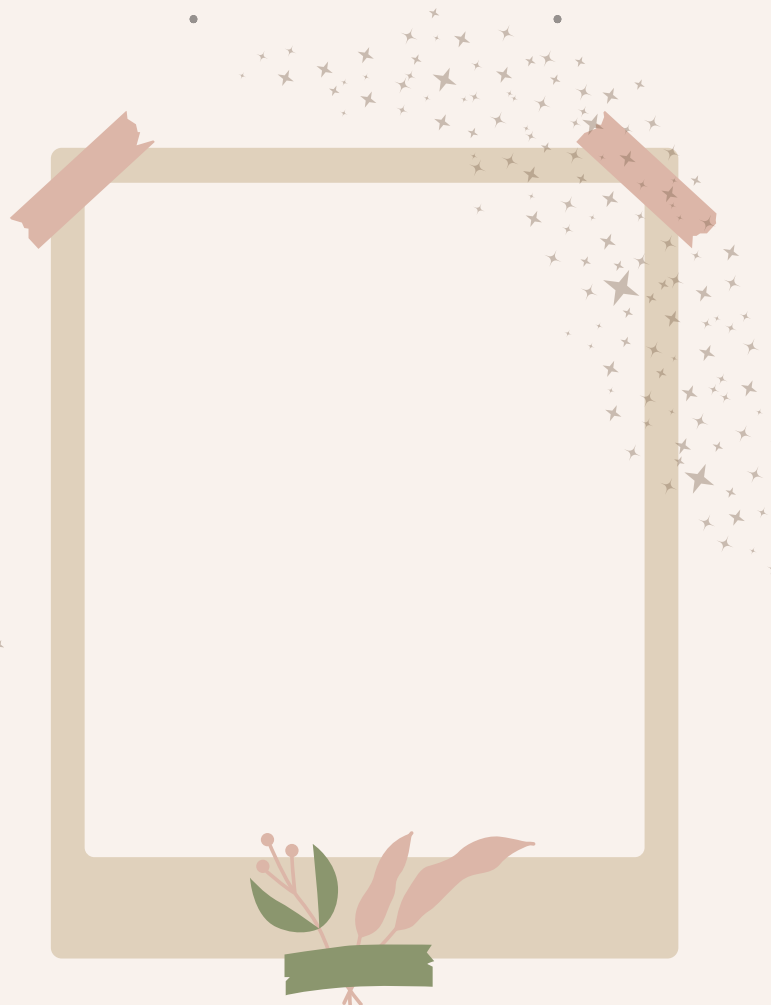
Sueña  
grande,  
Planifica  
pequeño

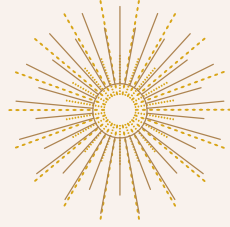








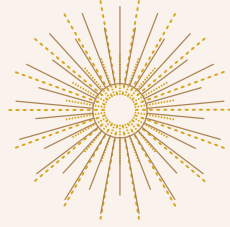




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

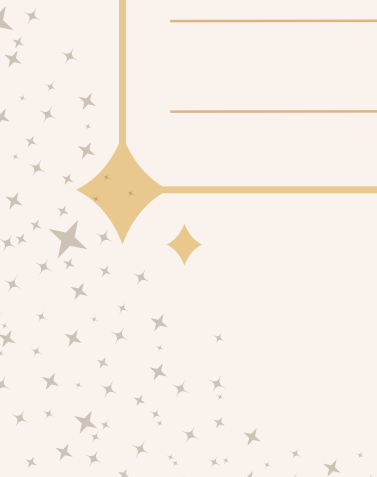
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

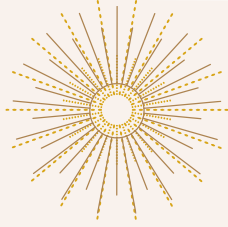




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

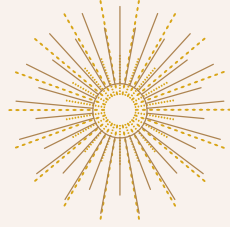




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

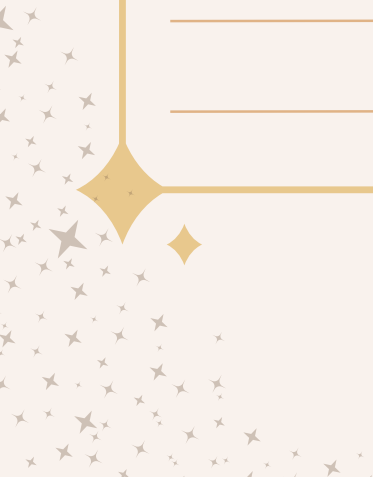
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

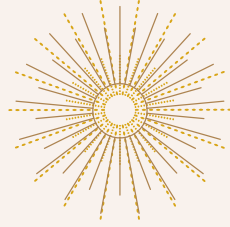




A large rectangular writing area with a golden border and ten horizontal golden lines for writing.

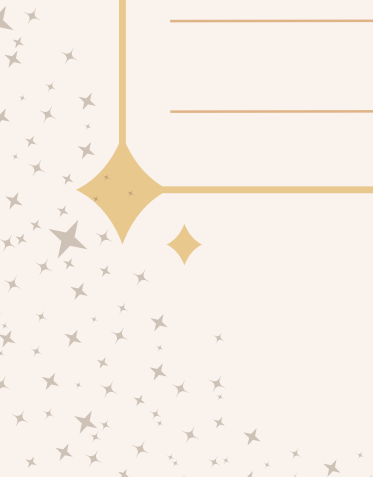
A second large rectangular writing area, identical to the first, with a golden border and ten horizontal golden lines for writing.

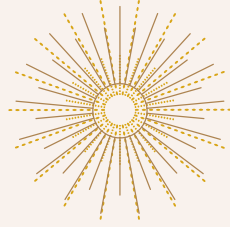




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

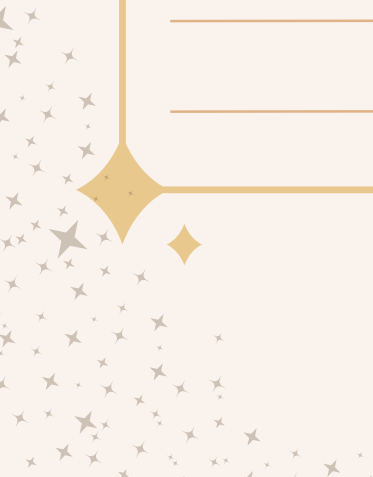
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

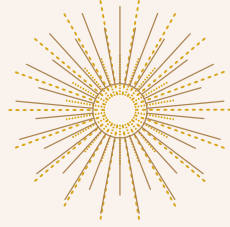




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

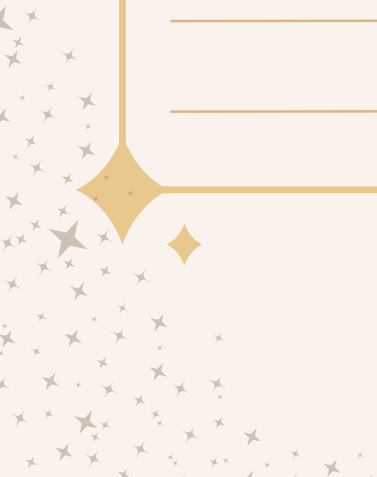
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

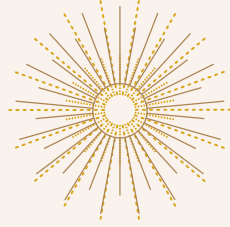




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

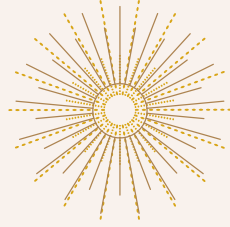




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

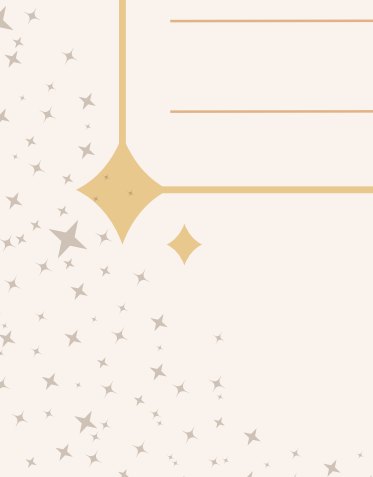
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

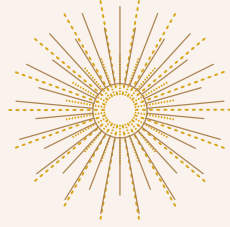




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

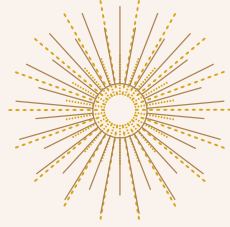




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

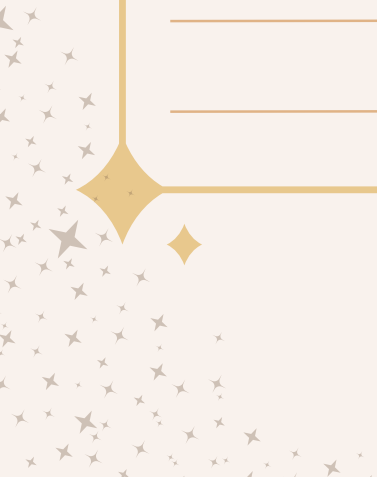
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

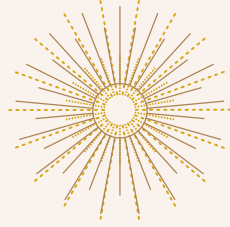




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

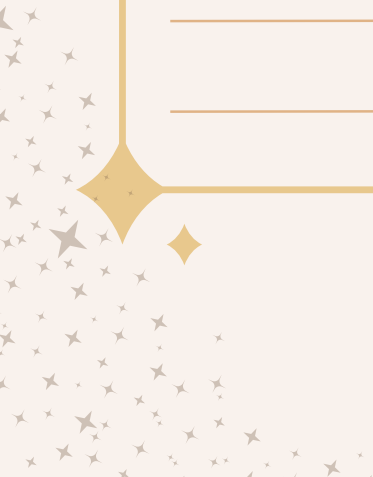
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

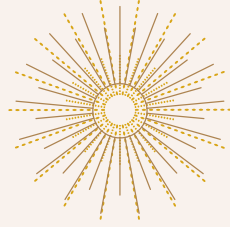




A large rectangular writing area with a golden border and ten horizontal lines for text.

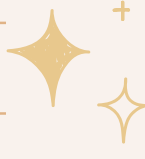
A second large rectangular writing area, identical to the first, with a golden border and ten horizontal lines for text.

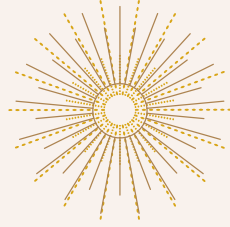




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

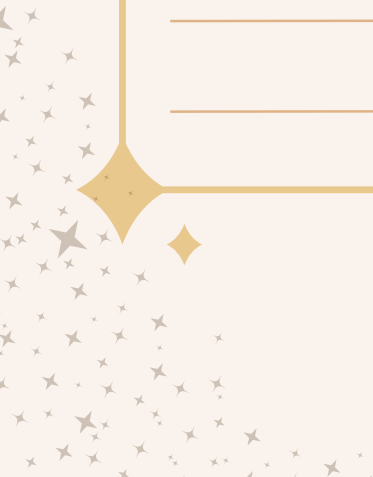
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

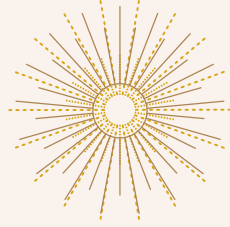




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

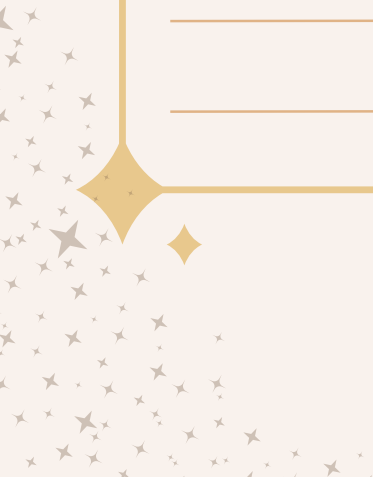
Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

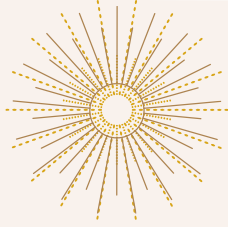




Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.





Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal golden lines within a decorative border.

