



TRABAJA EN TI

EJERCICIOS

T.01 EP.01

AUTOESTIMA: EL VALOR DE SER TÚ MISMA.

Bienvenid@ al primer ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- **TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.**
- **PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.**
- **10 MINUTOS PARA TI.**



1. ¿Has tenido que cambiar algo que te gustaba mucho de ti por complacer a los demás? **SÍ NO**
2. ¿Te haces acompañar íntimamente de alguna persona cercana para quien tú realmente no eres importante? **SÍ NO**
3. Cuándo empiezas con algo bueno o te pasa algo gratificante, ¿piensas en alguien con quien compartirlo inmediatamente antes de empezar a gozarlo tú? **SÍ NO**
4. Cuando te pasa algo malo, ¿le das mil vueltas y aparecen sentimientos como la culpa, el error, el fracaso, la pérdida o te victimizas? **SÍ NO**
5. ¿Estás con personas que te critican por ser tú, por hacer las cosas que disfrutas y hasta tienes que ocultar que haces algo que te gusta? **SÍ NO**

Si respondes con “sí” a una o más, es importante concientizar que podrías necesitar fortalecer tu autoestima.



Estos son algunos de los trucos que puedes hacer para lograrlo:

HÁBLATE BONITO.



Enlista las características que te gusten de ti y escríbelas para que te sirvan como recordatorio.

EVITA QUE LOS ESTÍMULOS EXTERNOS TE AFECTEN.



Solo tú tienes permiso de ingresar a lo más profundo de ti. Si tienes heridas del pasado, recurre a un especialista o profesional para trabajar en ellas.

NO CEDAS EL VOLANTE.



Tú decides a quién le haces caso. Desarrolla tu autonomía, nadie más que tú se puede gobernar. Solamente tú puedes tomar tus propias decisiones.

CONQUISTA METAS.



Utiliza tu talento para crear e inspirar. Cuestionate para qué, sigue tus ideales.

RECUERDA QUE CADA FRACASO NO ES UN ERROR, SINO UN APRENDIZAJE.



No seas tan dura contigo, no seas tu peor juez o peor enemiga.

ENTRA EN CONTACTO CON TU VOZ INTERIOR.



Esto te ayudará a salir adelante, hasta en los peores momentos.

ENCUENTRA LOS EPISODIOS DE EMPIEZA EN TI Y TRABAJA EN TI DANDO CLIC AQUÍ.

TAMBIÉN DISPONIBLES EN:

