# AUTOESTIMA

En qué situaciones sueles perder los NERVIOS ...

Qué cosas sucedieron en mis días malos...

TODOS TENEMOS DÍAS MALOS

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Momento CRÍTICO en el que me pongo un CERO...

COLOREA

Cómo me gustaría verme dentro de 5 años...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

## Momentos BONITOS vividos...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Eres realmente lo que deseas ser...

Me considero una persona divertida por...

Necesito prestar más atención a...

Que cosas me traen paz...

Quiero conseguir...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Deseo ser una persona más...

Deseo ser un poco menos...

Deseo ser un poco más...

Deseo ser un poco menos...

Cosas que deseo ordenar en mi Vida...

# AUTOESTIMA

Cosas que reducen mi ESTRÉS...

No debo sobrevalorarme cuando...

Cosas divertidas que debo hacer...

Responsabilidades pendientes...

TOP FIVE de mis éxitos...

# AUTOESTIMA

Me gusta mi...

No me gusta mi...

Respeto mi gran debilidad...

Tengo sensación de ridículo cuando...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

La cosa más disparatada que hice por...

DINERO

AMISTAD

AMOR

RENCOR

TRABAJO

ODIO

MIEDO

ENFADO

.....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Identifica tu personalidad ...

Una fruta

Una prenda de ropa

Una criatura imaginaria

Un instrumento

Un juego

Una ciudad

Un sabor

Un baile

.....

# AUTOESTIMA

Odio ser la única persona que...

Deseo ser la única persona que...

El refrán que más me identifica es...

# AUTOESTIMA

## Cosas raras que te apetece hacer...

## Cosas desafiantes que te planteas hacer...

## Las pelis que más me hacen...

REIR

LLORAR

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

## Con qué cualidad naciste...

Que cualidad has aprendido con los años...

Que cualidad deseas aprender...

Que te lo impide...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

## Nadie puede juzgar te por...

Sueles ser tu peor juez cuando...

Sueles escuchar CONSEJOS ajenos...

Cuando escuchas risas, piensas...

@psico_mporienta

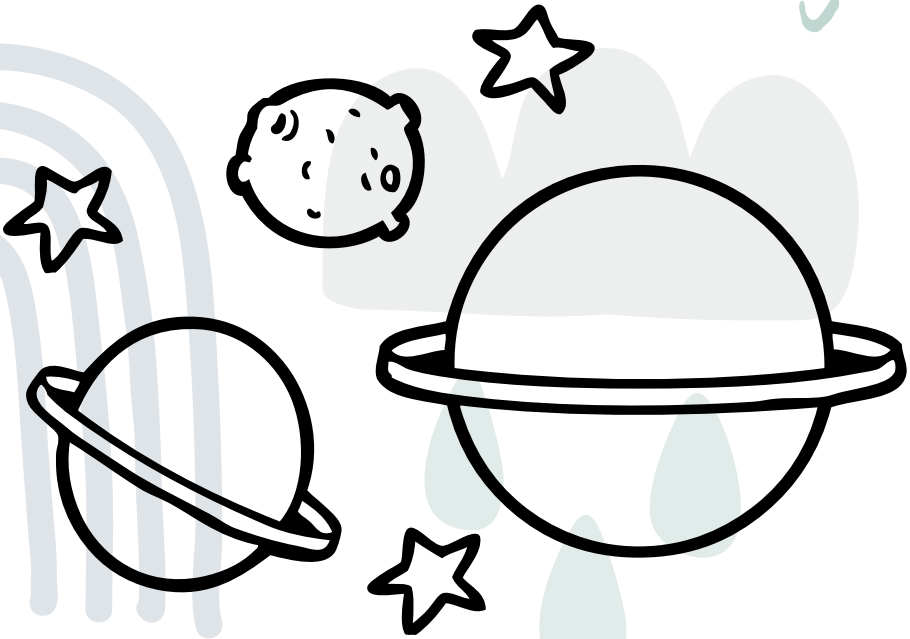
# AUTOESTIMA

Que clase de acontecimientos te han convertido en lo que eres...

Dibuja tantas estrellas como amigos tienes, ponles sus nombres...

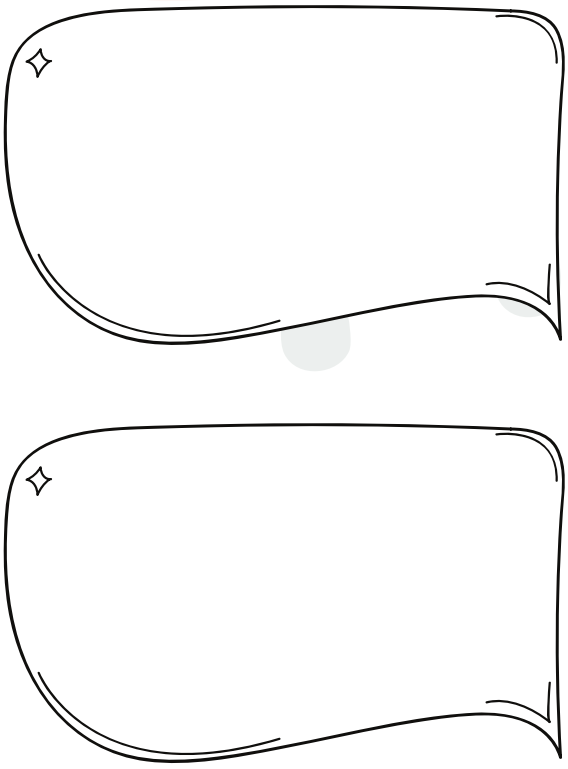
# AUTOESTIMA

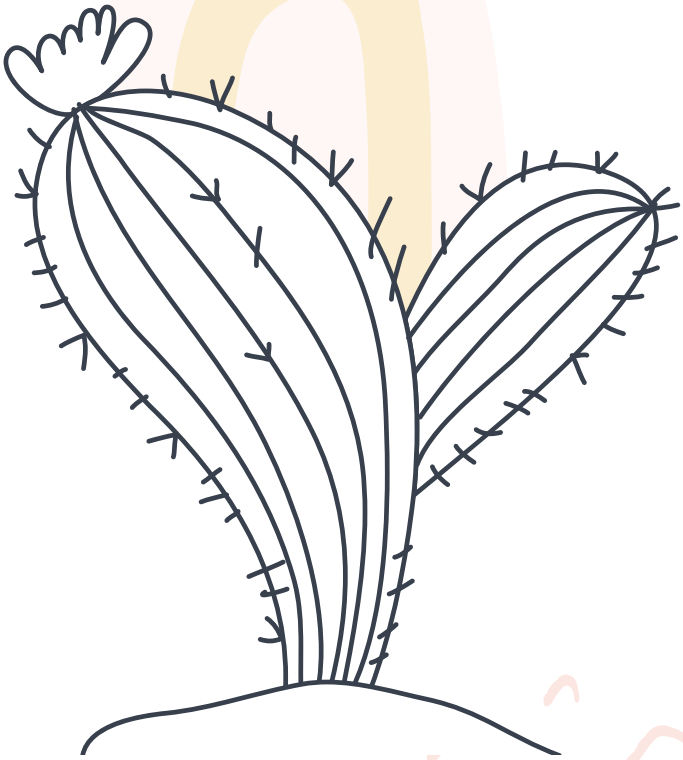
Si pudiera ser un PLANETA, seria...



COLOREA

CUIDADO, suelo pinchar cuando...





# AUTOESTIMA

Mi mejor compañero/a

Mi gran profe

Mi supervillano

Mi superhéroe

Mi ritual

Mi lugar mágico

# AUTOESTIMA

## Mi receta

## Mi objeto

## Mi pesadilla

## Mi sueño

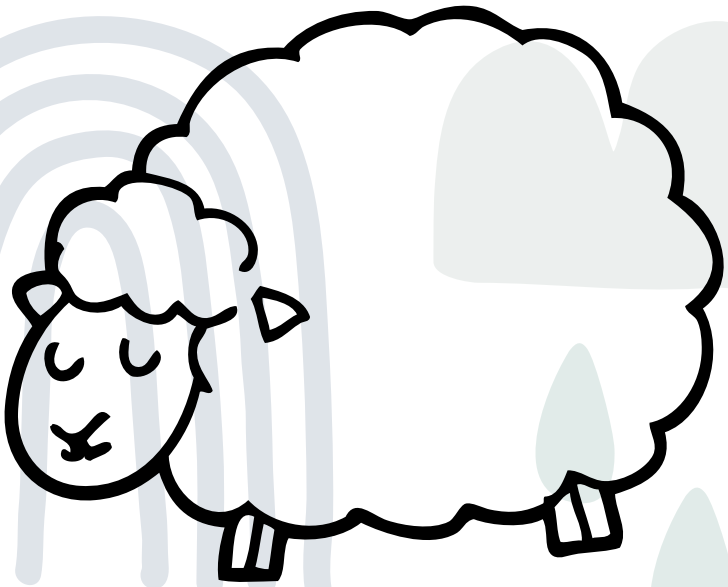
## Mi fortaleza

## Mi defecto

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

## Define "OVEJA NEGRA"



Mis imperfecciones me hacen valioso/a por....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Personaje de ficción que te encanta....

Por qué me gusta....

Qué lo hace especial....

Te conviertes en este personajes durante un día, qué harías....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Qué rarezas tienes....

Te atreves a ser DIFERENTE....

Qué cosas pasan por tu cabeza....

# AUTOESTIMA

Piropo más extraño...

La idea más rara....

La conversación más rara....

La prenda más rara....

La comida más rara...

El libro más raro...

La bebida más rara...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Cómo sería tu vida sin ese

DEFECTILLO...

Puedes aprender a vivir con él....

Saca tu ropa sucia...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

## Aprende a DECIDIR...

SOL o LUNA

MAÑANA o NOCHE

DULCE o SALADO

FRÍO o CALOR

CIUDAD o CAMPO

COCHE o BARCO

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

## Aprende a DECIDIR...

BESO o ABRAZO

HABLAR o ESCUCHAR

LIBROS o PELI

REAL o FANTASÍA

VIENTO o TORMENTA

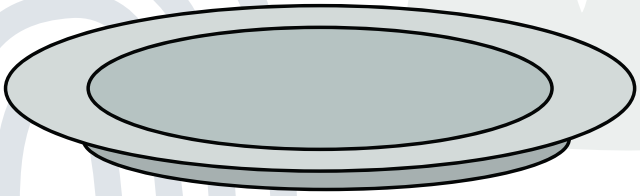
CAMINAR o CORRER

@psico_mporienta

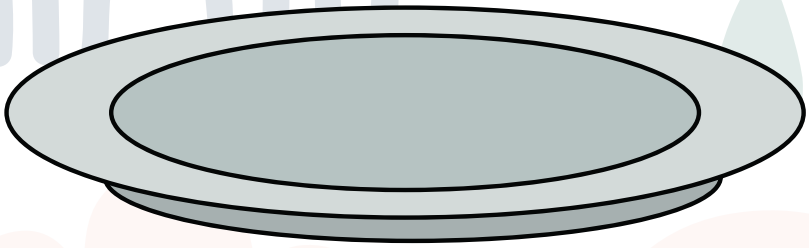
# AUTOESTIMA

Mi menú de autoestima debe tener...

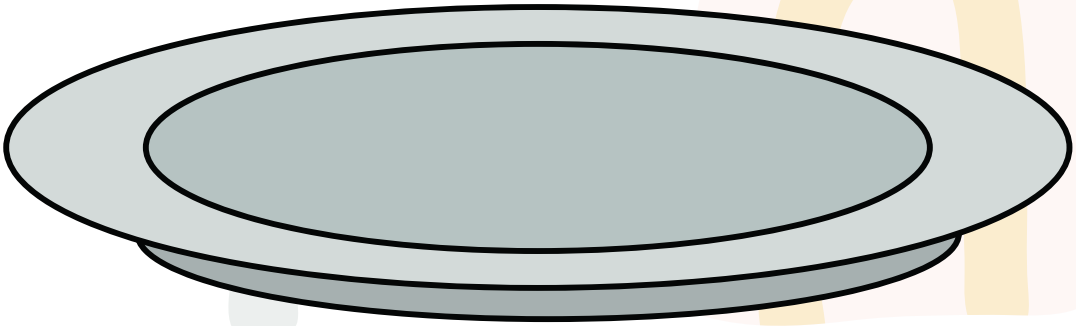
## ENTRANTE



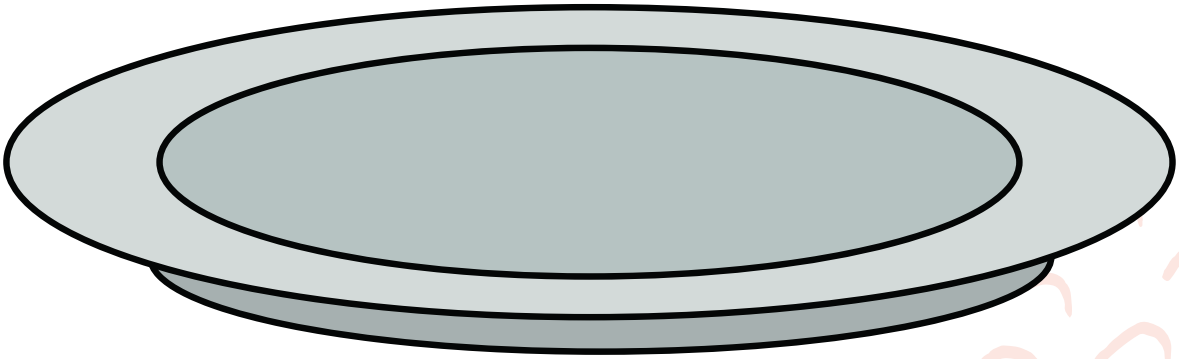
## PRIMER PLATO



## SEGUNDO PLATO



## POSTRE



@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Eres el guionista de tu PELI...

## PROTAGONISTA

## TRAILER

## DESENLACE

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Qué rasgos admiras de tus AMIGOS/AS...

## Súper LISTADO

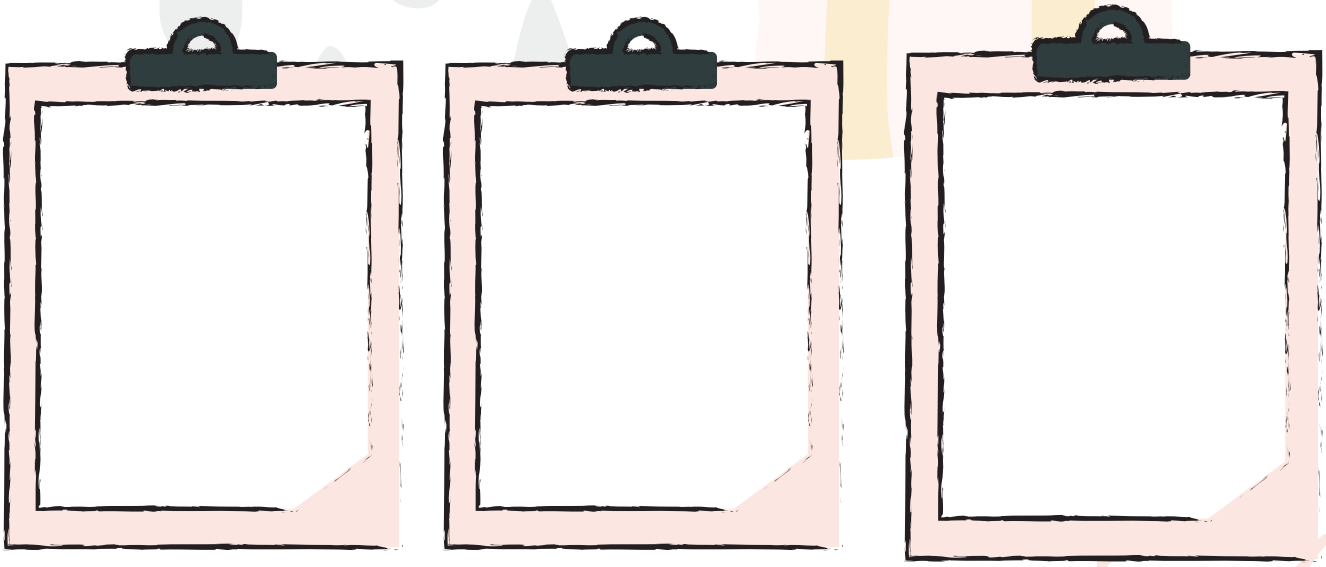
Muchos de ellos ya los tienes...

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Listado de GENTE con la que puedo ser YO...

Envíales 3 cartas

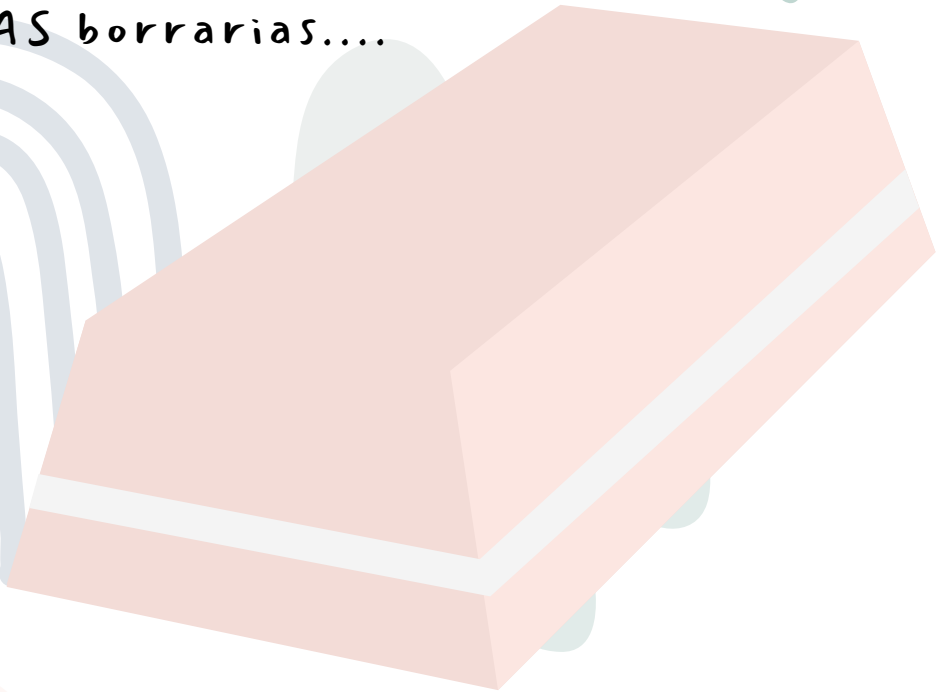


SON ESPECIALES

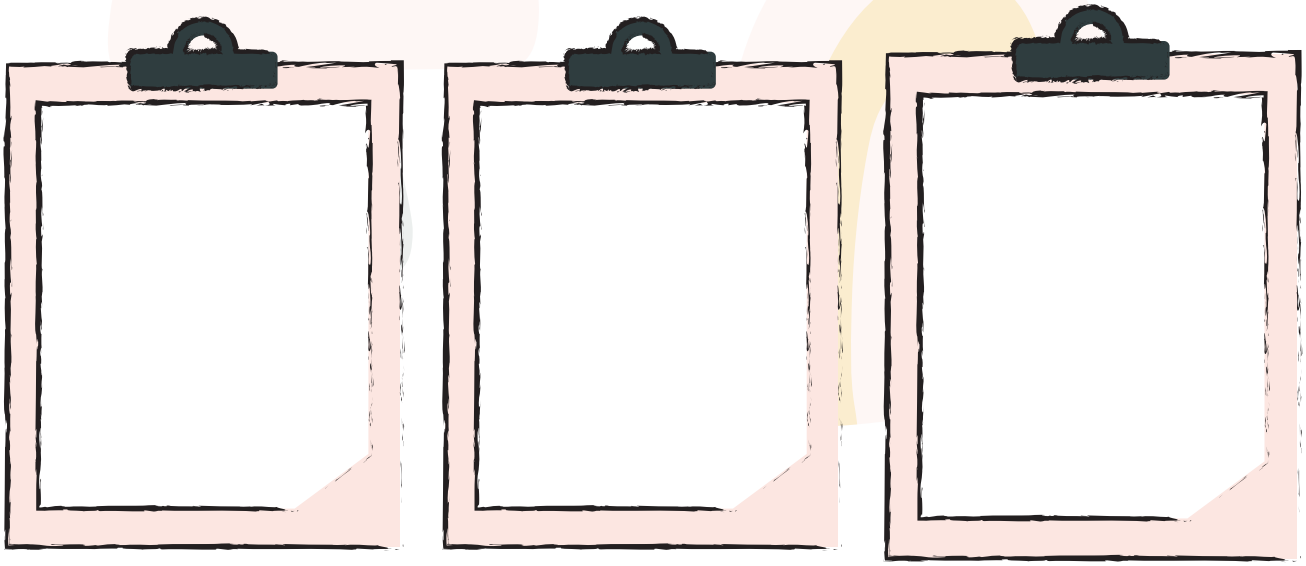
@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Si tuviese una goma de borrar, que cosas MALAS borrarias....



## 3 Elogios que te dices



Anota en tu calendario el día especial de los ELOGIOS

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

MENSAJES hirientes que me he dedicado...

Las palabras se convierten en....

Y si en lugar de decirme me digo....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

MENSAJES bonitos que has dedicado...

Liberate de....

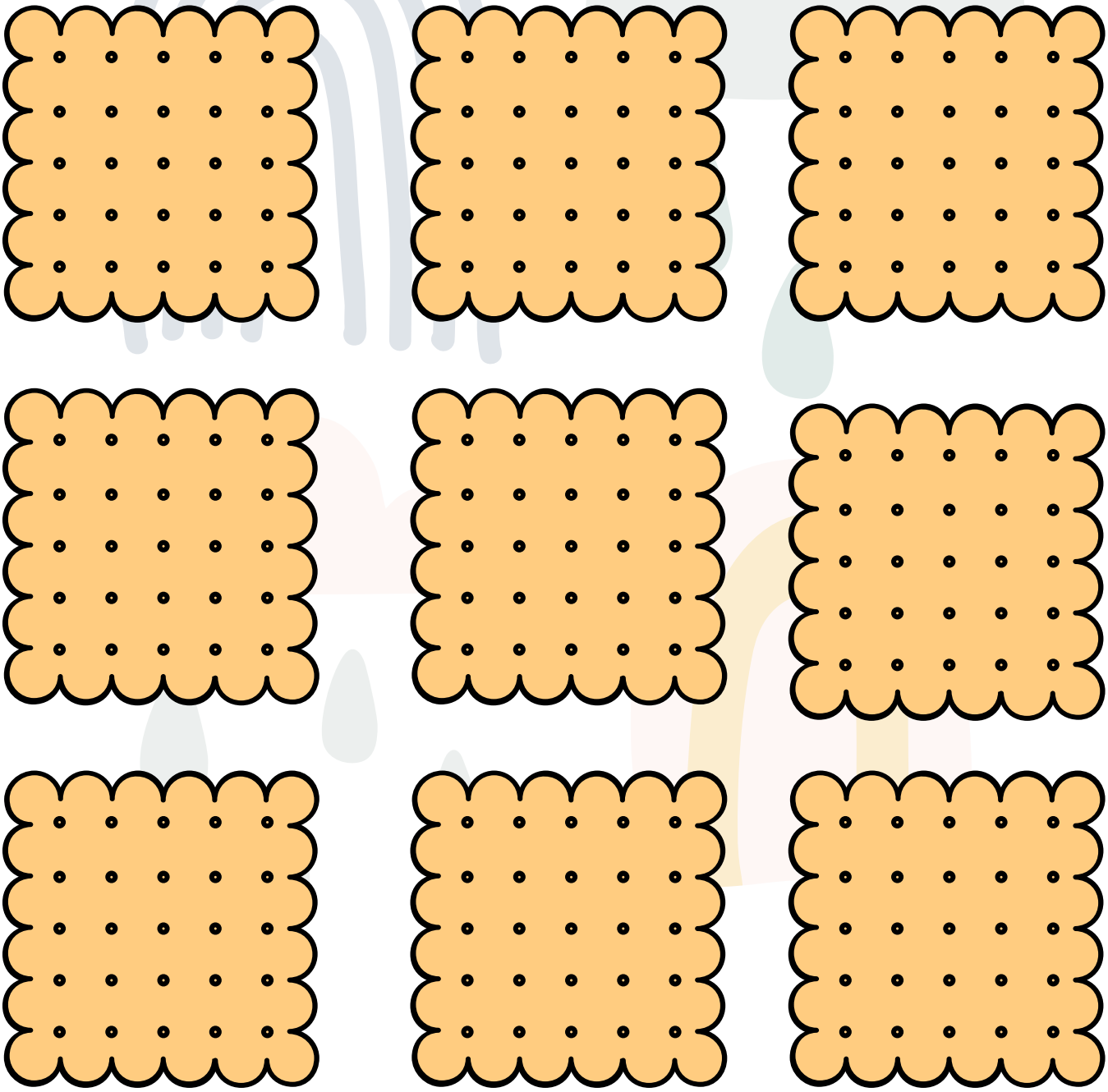
Es el momento idóneo para....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Que deseas encontrarte en tu

GALLETITA de la fortuna...



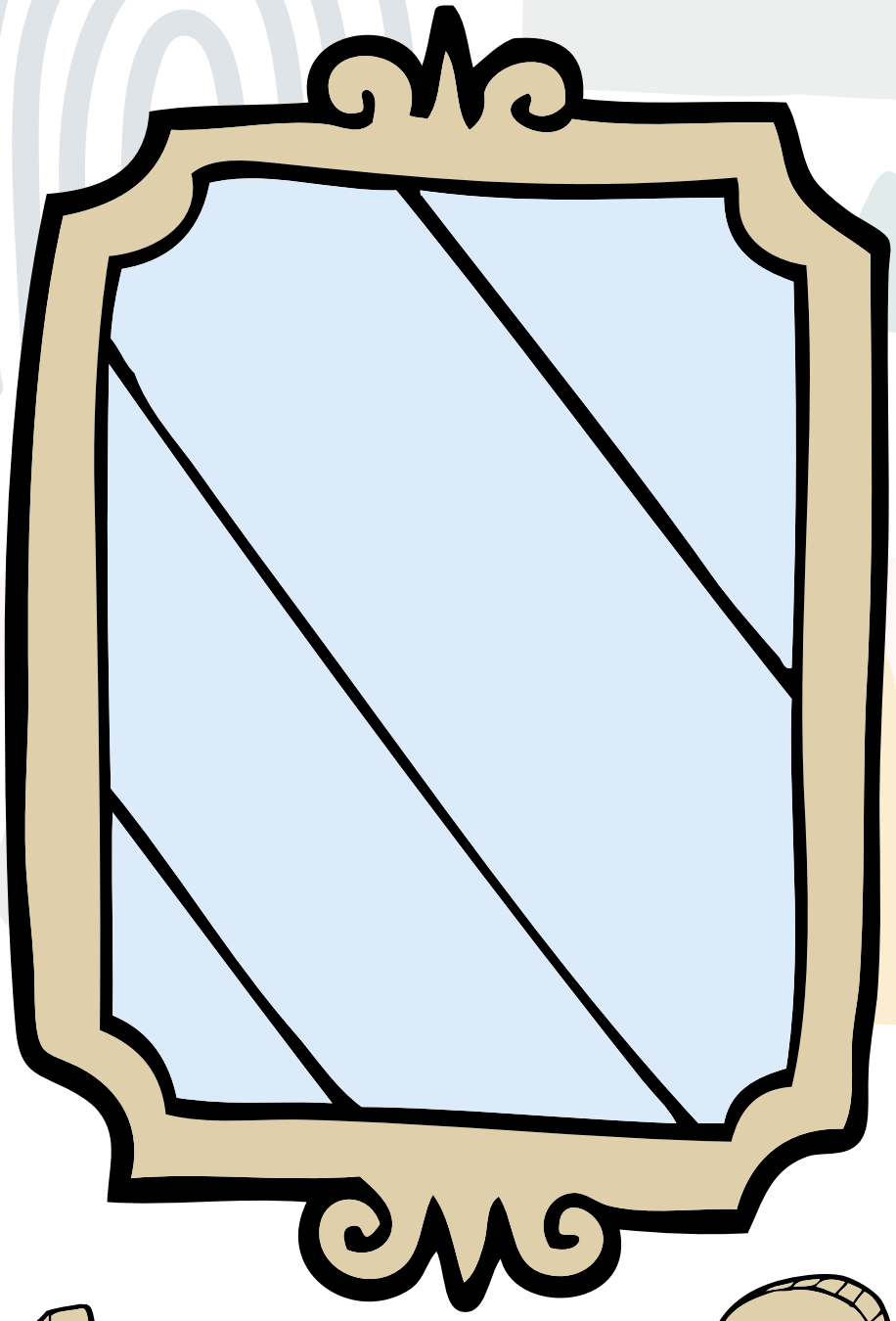
Nunca es tarde para...

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

# MÍRATE

Cuando te miras al espejo...



¿Eres tú?

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

# TUS REGLAS

Cuáles deseas ROMPER...

¿Puedes?

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Qué haces tú qué otros no hacen

## MOTIVOS

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

A quién pretendo engañar....

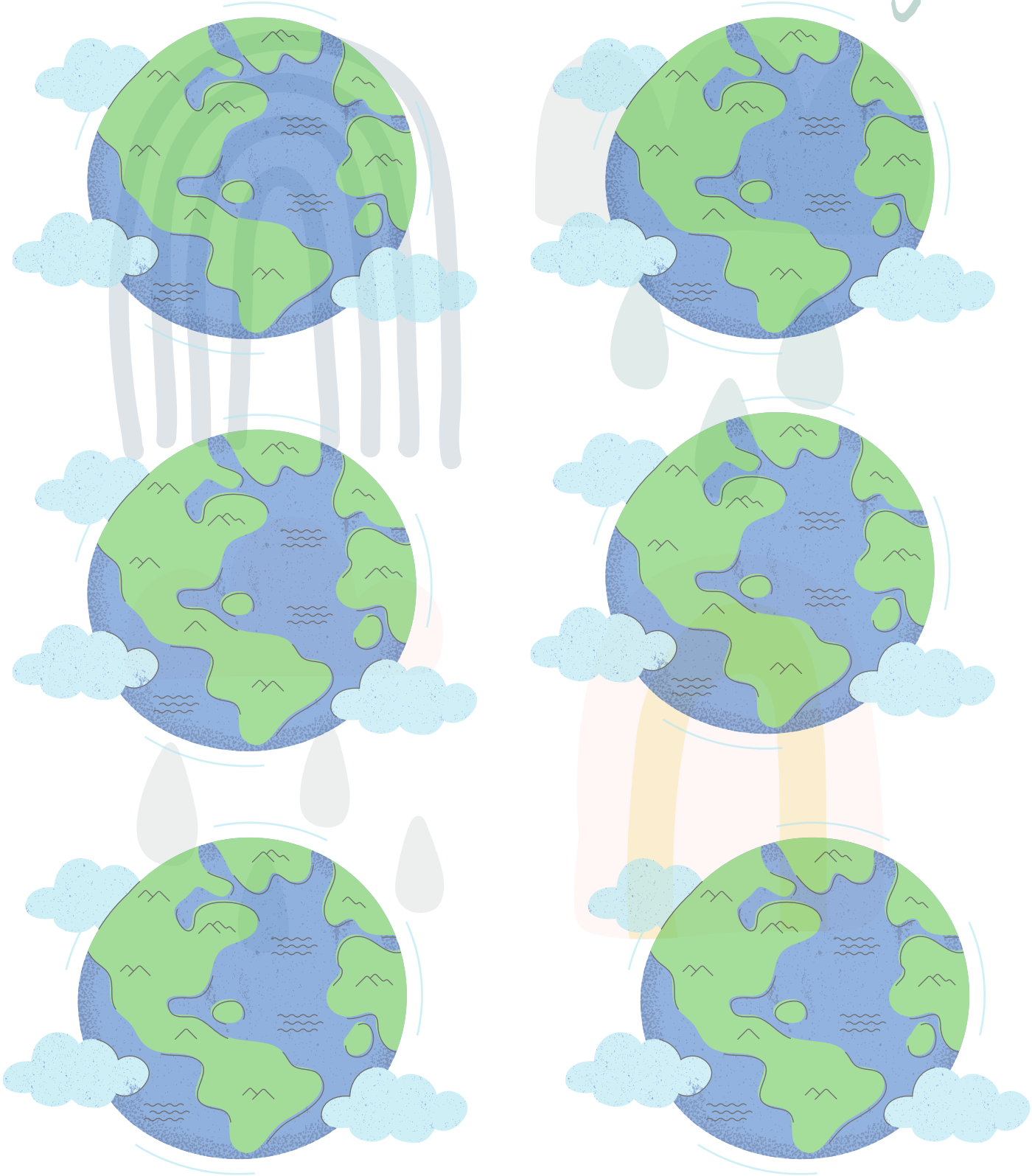
SOY

Cosas EXTRAÑAS que he aprendido....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

## Mi Mundo sería diferente si....



De que color lo pintas....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Que cosas no puedo cambiar del

EXTERIOR....

Esas cosas me generan....

Soy fuerte y paso página en....

@psico_mporienta

# AUTOESTIMA

Para terminar, deseo reconocer que este cuadernillo

me ayudó en....

# SOY ESPECIAL

Me COMPROMETO a....

@psico_mporienta