

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



@joseliz__

@psico__mporienta

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA

¿Tienes baja autoestima?

Te tomas las críticas como algo personal

Eres demasiado indeciso con todo

Te comparas con otras personas siempre

Sueles estar a la defensiva siempre

PUEDES TRABAJAR TU AUTOESTIMA

Nuestra autoestima es el aprecio que se tiene de sí mismo, es algo que viene de fuera, en función de cómo manejas tu entorno, OK

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA

Con estos ejercicios de introspección vas a ganar seguridad y confianza en ti mismo, para ello, vas a estructurar esas creencias que no se ajustan a la realidad, vas a recordarte todas tus hazañas y fortalezas, vas a aprender a salir de tu zona de confort, vas a marcarte nuevas metas, vas a superar tus inseguridades,...

¿Te atreves a intentarlo?

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Necesito darme **PERMISO** para cometer algún que otro **ERROR** o **EQUIVOCACIÓN** en... (áreas de tu vida)

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Atrás quedaron
esas **PALABRAS** feas
y limitantes
que me dedicaba,
ANOTALAS...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esas cosas que
suelo hacer
muy bien y necesito
recordarme,
ANOTALAS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Los grandes
errores que he
cometido en mi
pasado me han
ayudado a
aprender...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Necesito darme
PERMISO para
no volver a limitarme
por esos errores
pasado, **ANÓTALOS**

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



El tiempo pasado
me ha permitido
curar varias
heridas,
ANOTALAS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Lo que los demás
suelen pensar de
mí es...
Lo que yo pienso
de los demás es...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Ese pequeño
defecto que voy
a pulir y
mejorar es...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Necesito adquirir
nuevos hábitos y
rutinas para
cuidarme más,
ANÓTALOS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Nunca voy a
volver a
PERMITIR,
crea tu propio
listado

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esas situaciones
complicadas que
logre superar son,
ANOTALAS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Lo que más
admiran los
demás de mi
es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



En mi tiempo
libre me
complace hacer,
crea tu listado

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Lo que trato de
cambiar en mi
forma de
reaccionar es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Ese bonito lugar
donde logro mi
paz es,
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



El peor
complejo que
me pone de los
nervios es,
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



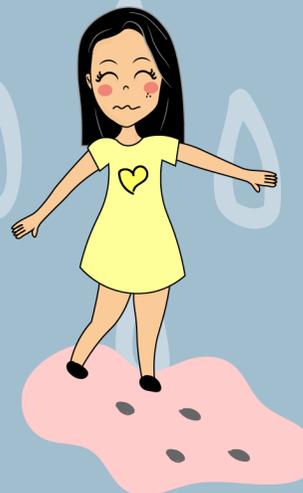
Esas promesas
que debo
cumplir son,
ANOTALAS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Mi listado de
adjetivos
POSITIVOS es...
ANÓTALOS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Cosas que te
resultan difíciles
de superar son...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Necesito no
exigirme tanto
en...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Cosas que he
abandonado por
miedo a
fracasar,
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



La situación o
persona que me
hace reír es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Las personas
con las que
siempre me
comparo son...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esa
imperfección
que me hace
única es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Las cosas que
más me
preocupan son...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Elogios y
piropos que
necesito
escuchar,
ANÓTALOS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Críticas ajenas
que me afectan
mucho,
ANÓTALAS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Mis mayores
prioridades en
la vida son...
ANOTALAS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Me siento muy
rechazada y sola
cuando...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Palabras necias
que no deseo
volver a
escuchar...
ANOTALAS

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



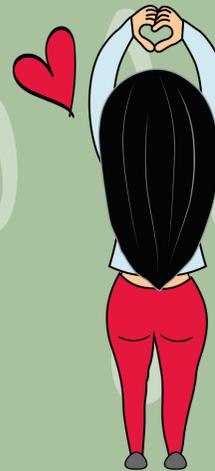
Siento envidia
sana por las
personas que
son...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Me siento muy
ridícula y
avergonzada
cuando...
EJEMPLIFICA

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Mi mayor
propósito en la
vida es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



En mis relaciones con los demás suelo ser...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Situaciones donde jamás me he rendido...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Mi listado de cuidados necesario son...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Ante nuevas situaciones suelo comportarme...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Las nuevas
metas que
deseo ponerme
son...

ANOTALAS

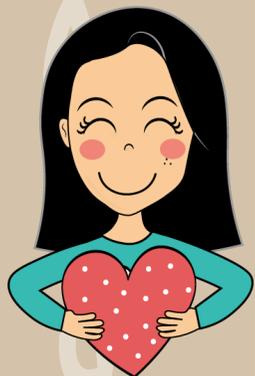
HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Mi listado de
cosas
intolerantes es...

DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Lo que más
admiran mis
padres de mi
es...

ANOTALO

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Si pudiera
cambiar 3 cosas
de mi persona
serían...

DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



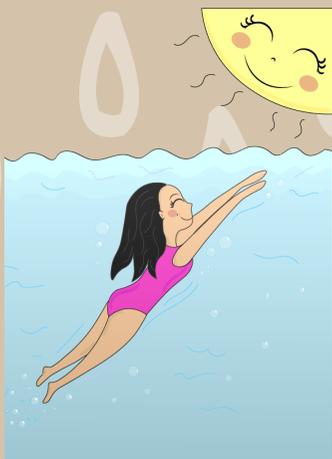
Situaciones
en las que
nunca me
rendí...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esa persona
donde encuentro
mi mayor
inspiración...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esa gran caída
de la que logré
levantar es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Cosas que me
molestan mucho
de los demás...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esas victorias
que me han
permitido
sentirme
orgullosa son...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Lo que menos
me gusta hacer
y más me
aburre es...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esos 3
recuerdos que
me llenan de
fuerza y
valentía son...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



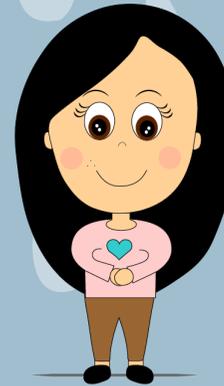
Ante un
fracaso debo
decirme a mi
misma...
ANOTALO

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



En mis momentos de inspiración y creatividad suelo...

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Mi infancia fue una etapa cargada de...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esas promesas que debo cumplir son...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esa situación donde el miedo me ha ganado es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esa sensación
de culpa que
cargo es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Esa persona a
la que logré
sorprender
gratamente es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



Ese sueño que
se repite en mi
cabeza mil
veces es...
DESCRIBE

HAZ FLORECER TU AUTOESTIMA



¿Cómo me veo
dentro de DIEZ
años?
DESCRIBE