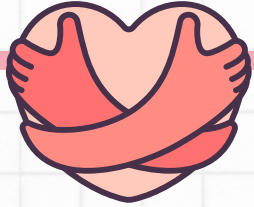


AUTOESTIMA

PAUTAS PARA MEJORAR



TEN METAS REALISTAS. NO SABEMOS HACER TODO BIEN.

ATRÉVETE A HACER COSAS BUENAS. TEN RETOS POSITIVOS.



VALORA LOS ESFUERZOS QUE HACES POR MEJORAR, NO LOS RESULTADOS QUE OBTIENES.



CÉNTRATE EN LO POSITIVO, EN TODO LO BUENO QUE HACES, PIENSAS Y SIENTES.

¿QUÉ ES?

VALORACIÓN HACIA NOSOTROS/AS MISMOS/AS TENIENDO EN CUENTA LO QUE PENSAMOS QUE SON NUESTROS ÉXITOS Y FRACASOS.

NO TE COMPARES CON OTRAS PERSONAS. SOMOS DISTINTAS, CON RITMOS DISTINTOS Y CAPACIDADES DISTINTAS.



VALORA LAS MEJORAS QUE VAS LOGRANDO.



OBSÉRVATE EN DISTINTAS SITUACIONES Y PIENSA CÓMO PIENSAS, SIENTES Y ACTÚAS.

SI HACES ALGO QUE NO ESTÁ BIEN, PIENSA QUE ES SOLO UN COMPORTAMIENTO Y QUE TÚ VALES MUCHO MÁS.