



## Guía de trabajo 4

**EJERCICIO/S  
A REALIZAR**

Para poder realmente cumplir con lo que nos proponemos en la vida es importante tener claro qué quiero. Y aunque parezca bien sencillo de responder, no siempre lo es. Tómate un tiempo de tranquilidad, sin interrupciones. Donde puedas de verdad escuchar con el corazón y responder lo siguiente.

ÁREA	¿Qué quiero en mi vida?
Sobre mí	
Mi familia y salud	
Profesión	
Relaciones sociales	
Ocio y cosas materiales	

Ahora que tienes claro cuáles son tus verdaderas prioridades base, sabrás priorizar y elegir sabiamente. ¡Cree en ti y a por ello! Es tu vida y te lo mereces todo.

### Resumen Herramientas mejorar Autoestima.

1. Que tu subconsciente trabaje por ti.
  - Integra el color en tu vida: ropa, objetos...
  - Imagina que el color te envuelve cada vez que necesites una dosis de autoestima.
  
2. Trátate con amor.
  - Escoge una cosa diaria y otra a la semana que vas a hacer para mimarte, quererte o simplemente divertirte. Anótala para mayor compromiso.

- Pon una alarma periódica en tu móvil y cuando suene te dices a ti misma: Me amo. Me quiero.
3. Educa a tu voz machacona
    - Durante un día atiende a lo que piensas o te dices a ti misma sobre ti o le dices sobre ti a los demás: es que soy un desastre; nunca me sale bien; no puedo; no sé...
    - A continuación, crea una afirmación positiva por cada pensamiento negativo o creencia sobre ti que has detectado.

Pensamientos negativos sobre mí	Afirmación positiva sobre mí

--	--

4. Organízate de manera realista
5. No te compares
  - Haz una lista de todas las cosas que haces para gustarle a los demás o encajar.

Ordena la lista de mayor a menor intensidad según la incomodidad que te provocan.

Escoge una y empieza a sustituirla por otro comportamiento que te moleste menos o eliminarla de tu vida.

Cuando hayas eliminado una sigue con la lista hasta que las hayas eliminado todas o simplemente te comportes tal y como te gustas a ti misma independientemente de lo que piensen los demás.

RECUERDA: además de sustituir el comportamiento por otro más conectado contigo recuerda ir repitiendo por dentro o en voz alta sin cesar: YO SOY SUFICIENTE.

6. Técnica del espejo.

Esta técnica es buenísima para fomentar la autoestima. Suelo proponerla en las sesiones de psicoterapia individual.

Al principio puedes notarte un poquito incómoda al hacerla, pero paso a paso verás como cada vez te sientes más a gusto con ella y cómo la conexión contigo misma y tu fortaleza y seguridad aumenta progresivamente.

Se trata de que cada día durante 5' te pongas frente al espejo. Te mires a los ojos. Y entonces te dices cosas bonitas, que aprecias de ti y te gustan. Por supuesto también te dices te amo.

7. Hacer la campana cada día al levantarme y cuando la necesite a lo largo del día porqué te sientes culpable o pequeña.

**Me amo y me quiero incondicionalmente. Yo soy suficiente.**

Con amor,

Patricia



Psicóloga especializada en mamás que quieren vivir y criar tranquilas sin preocupaciones ni sentirse culpables. [www.patriciasanchezpsicologia.com](http://www.patriciasanchezpsicologia.com)

Creadora de

