Patricia Sánchez

CONFÍA EN TI

Cuaderno
de tareas

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Hemos visto la importancia de tener una sana autoestima para hacer frente con éxito a nuestro día a día. Seguramente tú misma has comprobado ya durante tu vida como el no gozar de una fuerte autoestima en según qué momentos te ha limitado.

Una persona con una autoestima adecuada:

- Persevera ante el fracaso.
- Se centra en las soluciones y no el problema.
- Cree que puede hacerlo aunque necesite pedir ayuda o aprender algo que todavía no sabe.
- No se compara.
- Sabe ver sus virtudes.
- Acepta sus defectos e intenta mejorarlos.
- Mantiene relaciones afectivas sanas.
- Sabe comunicar su opinión o lo que necesita de manera asertiva.
- Consigue lo que se propone.
- Aunque tenga miedo confía en que lo conseguirá y sigue adelante.
- Se siente a gusto con ella misma. Sabe estar en soledad y lo disfruta.
- Reconoces y gestionan correctamente sus emociones.

Autoevaluación del nivel de autoestima.

Contesta sí o no al lado de cada pregunta.

¿Necesitas que otros te valoren para ver lo bien que lo haces tú o ver tu propio valor?
¿Te sientes mal cuando te muestras tal y como eres?
¿Cuántas veces haces cosas por agradar a los demás?
¿Estás siempre pendiente de lo que piensen de ti o de gustar?
¿Crees que los demás lo hacen mejor que tú?
¿Piensas que no eres o no haces suficiente?
¿Te cuesta tomar decisiones?
¿Tienes miedo atroz a equivocarte?

- Si has contestado que sí a una o más de una pregunta, necesitas mejorar tu autoestima.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

RECUERDA:

Aceptarse no es resignarse.

Aceptarse es amarse tal y como una es.

Eligiendo avanzar y mejorar aquello que se pueda mejorar en una.

Resignarse, en cambio, es conformarse y aguantarse con lo que me ha tocado vivir.

Es asumir que no hay nada que hacer.

Patricia

Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.

Creadora del método Colibrí y el Programa Mamá Zen.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez