Patricia Sánchez

QUIÉRETE MÁS Y MEJOR

Cuaderno
de tareas

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Vamos a ahondar a fondo en tu autoestima y su mejora. Es hora de que ames incondicionalmente.

PUNTO DE PARTIDA

Rellena el siguiente recuadro para saber en qué punto te encuentras en estos momentos.
Te resultará interesante repetirlo al finalizar el método y comprobar tu evolución 😉

COSAS QUE NO ME GUSTAN DE MI	COSAS QUE ME GUSTAN DE MI	COSAS DE MI QUE GUSTAN A LOS DEMÁS

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

De las cosas que has anotado que No te gustan de ti, vas a clasificar las reales de las irreales.

COSAS REALES	COSAS IRREALES

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Sobre las reales…

Anota un porcentaje al lado de cada una según lo que distorsionan o afectan a tu vida. (más de un 50% es algo a ponerle remedio).

¿Cómo vas a mejorarlas? (anota al menos dos opciones)

1)----------

2)----------

Puntos extra…😉

3)----------

¿Necesitas aprender, conocer o algún tipo de ayuda especifica para poner en práctica una de ellas?

¿Qué persona conocida o famosa ha salido adelante a pesar de este hándicap igual que el tuyo?

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Sembrando una sana autoestima

1. Juicios y Ley del espejo

Si te sorprendes juzgando a los demás....

1. Para y analiza que hay en ti que debe ser sanado.
2. Hazle un cumplido.
    - Como lo escuchas. Busca qué tiene de positivo esa persona (todas tienen algo) y se lo verbalizas.
    - De esta manera poco a poco irás integrando el cumplido en tu vida, el encontrar lo positivo de los demás y acabarás diciéndotelos a ti ;)

Anota qué cumplidos puedes hacer en los siguientes días y a que persona. Así te será más sencillo.

Puntos extra 😉 puedes ponerte y decírtelo a ti misma.

CUMPLIDO	PERSONA

2. Comparación

Para esto estamos haciendo desde la primera semana el registro semanal.

Si se te había olvidado es muy buen momento para recuperarlo.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

3. Lo que admiro en otro es lo que puedo conseguir

¿A quién admiro?

¿Qué es lo que más me gusta de esa persona?

¿Qué necesito hacer o ser para adquirir esa habilidad o característica?

¿Realmente estoy dispuesta a pagar el precio por ello? (en tiempo, energía y dinero muchas veces…)

SÍ

NO

Si escoges que sí, adelante con todas y que ¡nada te detenga!

SI la respuesta es que no. Acepta que no es una prioridad para ti ahora y no te sigas lamentando por ello. Quizá puede ayudarte ponerte fecha para ponerte a ello.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

4. Estoy por mi

Anota situaciones recientes donde dijiste que sí cuando en realidad querías decir que no.

¿Cómo te sentiste al hacerlo? Procura poner nombre a la emoción: tristeza, frustración, enfado, miedo, vergüenza, ansiedad… intenta evitar el bien o mal genéricos. Anótalo al lado de cada situación del recuadro anterior.

Al lado de la emoción puntúa del 0 al 10 el nivel de malestar (0 ningún malestar y 10 máximo malestar)

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

La próxima vez que se presente una situación similar, ¿cómo podrías responder de manera más amorosa contigo? Es hora de coger ideas 😉

Intenta dejar de hacer todo lo que no te hace sentir bien.
Si algo te cuesta mucho ves disminuyéndolo progresivamente.

¿Cómo te hace sentir el respetarte más?

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

5. Manteniendo a raja tabla a la Antonia.

Saca el radar de cazar autocríticas.

¿Cuáles han sido las más recientes palabras, frases que te has regalado a modo de empequeñecerte o quitarte valor? Anótalas para tomar mayor conciencia de ellas.

Ahora una por una la lees y dices: '**Destruido, cancelado. A partir de hoy elijo vivir siendo….'** (completas con el adjetivo contrario a lo que te dijiste) y vas tachando una por una lo que has escrito.

Siente como se destruye eso que has creado.

Visualiza y siéntelo al máximo.

En los próximos días irás reforzando con las preguntas transformadoras relacionadas.

Si te hace falta repítelo en unos días.

Anota las preguntas transformadoras ahora para facilitarte la tarea.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Con las más resistentes recuerda aplicar el ejercicio de la niña interior nuevo para este apartado.

6. Alimentación y Autoestima.

Aquí te recuerdo que seas consciente de cuando vas a comer algo 'poco saludable' en qué estado emocional lo haces.

Intenta primero transformar tu emoción.

Luego si quieres comértelo, lo hagas pero tomando conciencia de lo que estás comiendo y disfrutándolo.

7. Yo, yo y yo

Escoge una cosa y un momento para regalarte amor a ti misma: ducharte tranquila; servirte primero la comida; darte un masaje; ir a la pulquería, comprarte un vestido nuevo… Lo que quieras.

¡Pero haz algo solamente por y para ti!

Esta semana me voy a regalar….

Planifica un poquito, algunas sencillas para el día a día. Para poner en práctica a partir de la semana que viene 😊

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
OPCION A							
OPCION B							

*PONGO DOS OPCIONES. Puedes aprovechar para anotar una breve y otra más larga o elaborada.

8. Amándome mucho cuando te digo 'NO'.

A decir No se aprende diciéndolo.

RECUERDA:

DECIR NO, ES DECIRTE UN GRAN SÍ A TI.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

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