

TÉCNICAS PARA UNA MEJOR AUTOESTIMA



Cuaderno
de tareas

En este apartado avanzamos un poquito más en técnicas sobre todo de rescate y mantenimiento de una buena autoestima.

Técnicas para mejorar tu autoestima

Mis éxitos de vida.

Aíslate 15-20' tu contigo misma 😊

Vas a hacer una lista con los éxitos de tu vida: grandes, medianos y pequeños. ¡todos cuentan!

MIS ÉXITOS DE VIDA

EJEMPLO: Cuando me casé, tuve a mi hijo, me gradué, me compré mi casa; fui capaz de exponer delante de toda la clase, etc

Ahora tú 😊

Esta lista la dejas bien visible o accesible.

Durante 1 mes mínimo léela detenidamente cada día por la mañana.

Luego tenla a mano para leerla en las horas bajas cuando necesites recuperar la fe en ti y tus capacidades.

Lista Elogios

Anota los últimos 10 elogios que has recibido recientemente.

ELOGIOS

Añádele una puntuación del 1 al 10 según la credibilidad que hayas sentido (1 'No me lo he creído' y 10 'me lo he creído totalmente').

Responde: ¿en qué mejoraría tu vida si creyeses un punto más de lo puntuado en cada elogio?

Procura ser precisa.

--

¿Qué pruebas objetivas respaldan los elogios que menos has creído?

Espero que lo dejes en blanco la verdad 😊

Gracias

Cada vez que recibas un halago, solamente di...**GRACIAS**.

Sonríes. Y te quedas **callada**.

Botiquín de Autoestima

Te dejo anotada esta técnica para que puedas ponerla en marcha. Es milagrosa.

Coge una cajita o parecido para guardar lo siguiente.

Vas a anotar en papelitos cada herramienta, aprendizaje de este apartado sobre autoestima y emociones que te haya servido para fortalecer tu autoestima y las vas a meter en la cajita.

(puedes jugar más y anotar en papeles de diferentes colores según sea un pensamiento, emoción, acción...)

Cuando lo necesites (autoestima haga aguas), la abres, y escoges un papelito para poner en marcha ese recurso ☺

Pasito a pasito vamos andando la senda que nos regresa de vuelta a casa. A tu centro. A tu paz. Y a tu amor incondicional.

Bienvenida a casa sabia, bella y poderosa dama.

Patricia



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

Creadora del método Colibrí y el Programa Mamá Zen.