

# 15 MANERAS DE PRACTICAR

*autoestima*

¡Lo vas a conseguir!

- Escríbete una carta de amor.
- Haz una lista de diez cosas por agradecer.
- Prepara tu comida favorita.
- Vuelve a leer tu libro favorito.
- Haz un collage con fotos de tus sueños.
- Dedica una hora al día a hacer algo que te guste.
- Date un baño relajante.
- Haz una hora de ejercicio diario.
- Camina treinta minutos por la naturaleza.
- Apaga tu teléfono durante una hora.
- Crear una lista de diez cosas buenas sobre ti.
- Relájate y disfruta del presente.
- Escucha y repite afirmaciones positivas.
- Escucha tu música favorita.
- Comparte tu tiempo con otra persona.

@lamenteemocionante

# ¿Quién soy?

CUANDO RECONOCEMOS CONSCIENTEMENTE  
Y ACEPTAMOS QUIENES SOMOS, PODEMOS  
LLEGAR A UN MAYOR POTENCIAL

Me gusta:

Tengo el hábito de :

Quiero:

Estoy feliz cuando:

Me siento mal cuando:

Mi meta es:

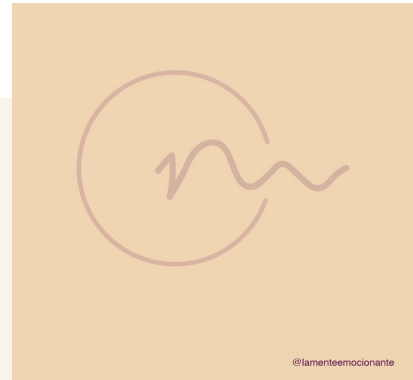
Me da miedo:

Estoy trabando en:

Un día...:

# Aumenta tu autoestima

## HOJA DE TRABAJO



Estoy orgullos@ de...

Tres cosas que me hacen sentir genial

Cosas que destruyen mi autoestima

Cosas que puedo hacer para mejorar

Personas que disfrutan con mi presencia

Notas

Hoy va a ser  
un buen día

1 Ejercicio	2 Quedar con un amigo/a	3 Borrar fotos del teléfono	4 Hacer algo divertido
5 Donar algo que no uso	6 Meditar	7 Dormir ocho horas	8 Ir a un nuevo restaurante
9 Salir a pasear	10 Escribir una lista de metas	11 Limpiar el correo electrónico	12 Abrazar a alguien
13 Ver tu película favorita	14 Crear un plan de comida sana	15 Visitar a un familiar	16 Escuchar un podcast motivacional
17 Crear un plan de ahorro	18 Decir a alguien que le quieres	19 Recordarte lo increíble que eres	20 Empezar un libro