¿Cómo puedo mejorar mi Autoestima y autoconcepto?

LAURA
Castellano J.

VAMOS A CONOCERNOS

Escribe unas líneas en donde
te describas de manera amplia.
Tómate el tiempo que necesites y sin prisa.
Conecta contigo, escúchate y lo más importante,
lo más sincerx posible.

LAURA
Castellano G.

EJERCICIOS

Crea una lista de todas las cosas

que te gustan de ti mismx

y las que no te gustan

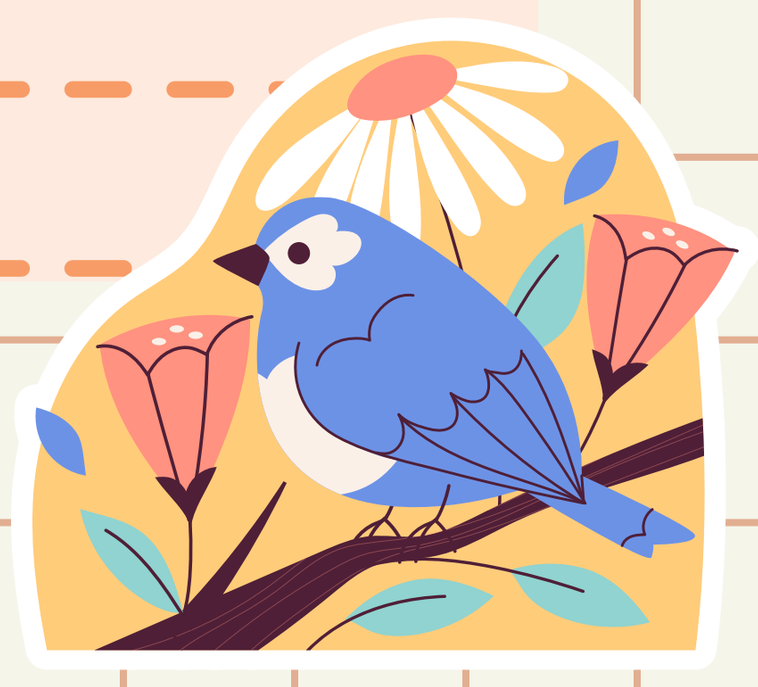
ME GUSTA	NO ME GUSTA

Piensa en eso que te gusta y por qué te gusta.

Haz lo mismo con las que no te gustan

DETECTEMOS PENSAMIENTOS Y CREENCIAS INADECUADAS DE NOSOTROS MISMOS....

- Escribe frases negativas que digas sobre ti mismx

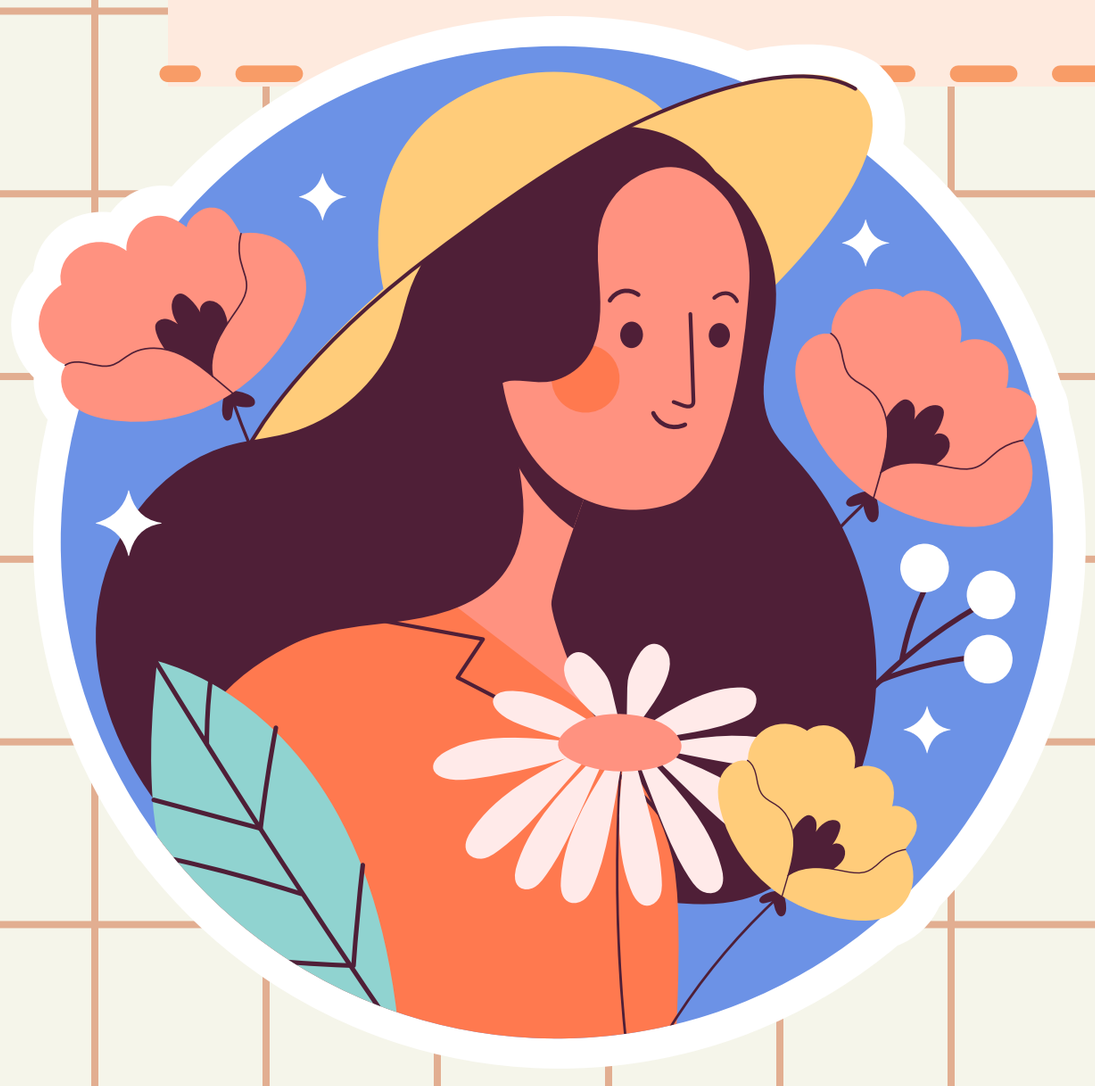


¿Realmente piensas eso?

- Escribe frases que digas que incluyan la palabra No se o que te invaliden.

LAURA
Castellano J.

- Crea una lista de las cosas que te gustaría mejorar de ti mismx



PLANTÉATE OPCIONES DE CÓMO LAS PODRÍAS MEJORAR
¿NECESITAS AYUDA?

¡COMPARTE CONMIGO SIEMPRE QUE QUIERAS TUS RESULTADOS Y NO DUDES EN CONTACTAR CONMIGO SI TE GUSTARÍA PROFUNDIZAR EN ESTOS ASPECTOS!

LAURA
Castellano G.