

# LOS SI Y NO DE LA AUTOESTIMA

Te dejamos todo lo que necesitas para aumentar tu autoestima y ser feliz contigo mismo.



# 1. No te tires para abajo..

Tenemos que ser realistas tanto con nuestras virtudes como con nuestros defectos. No somos perfectos, pero la intención no es serlo. El objetivo es ser feliz. Así que para lograrlo debemos aceptar las cosas que no hacemos tan bien y aprender de ello. Y por supuesto, no restarle importancia a las cosas que sabemos hacer bien, sino valorarlas como se merecen. Vamos a observar y ser conscientes de lo bueno que tenemos, de lo bueno que somos, de lo bueno que hacemos. ¿Por qué seguir pensando que soy un desastre? ¿A dónde me ha llevado este tipo de razonamiento?

2

## Comienza a pensar más positivo...

Cambia tus pensamientos. El "no puedo" por "voy a intentarlo", "voy a tener éxito" "me va a ir bien". Forzarse un poco a mirar las cosas buenas de la vida nos puede ayudar a salir de la dinámica negativa. Si nos damos cuenta de que tenemos muchas cosas a valorar, es más fácil que salgamos del bucle negativo.



# 3. Ponte metas realistas

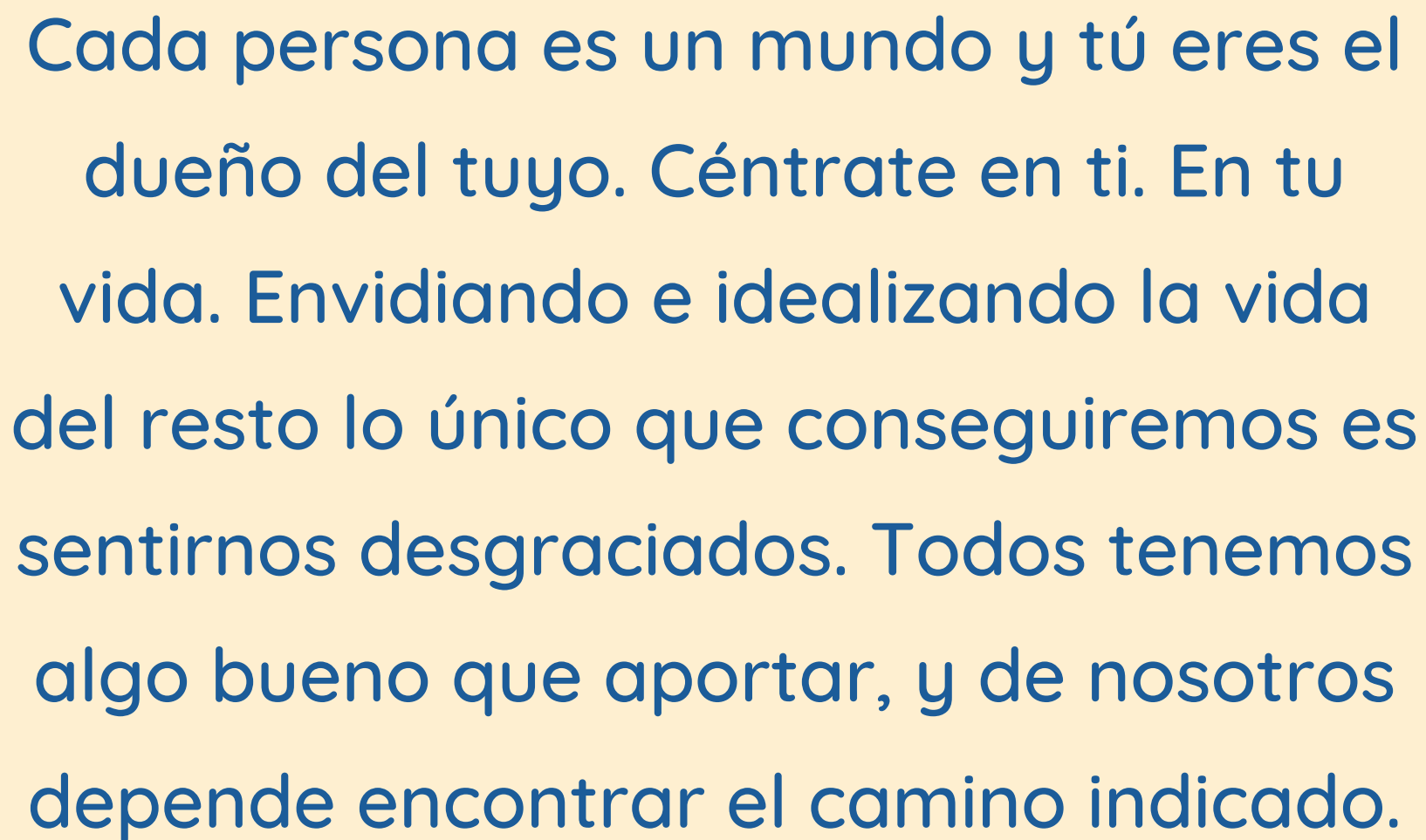
Y que puedas cumplir. Metas a las cuales sea relativamente fácil llegar. Poco a poco las podemos aumentar, y veremos que paso a paso estamos consiguiendo lo que nos proponemos. Si fracasamos, aprendamos de ello sin culparnos de nuestros errores, ya que fallar es una manera de saber cómo hacerlo de manera distinta la siguiente vez. Atrévete a afrontar retos.





4

# No te compares



Cada persona es un mundo y tú eres el dueño del tuyo. Céntrate en ti. En tu vida. Envidiando e idealizando la vida del resto lo único que conseguiremos es sentirnos desgraciados. Todos tenemos algo bueno que aportar, y de nosotros depende encontrar el camino indicado.



## 5. Acéptate y perdónate

Escribe una carta en la que describas todo aquello que no te gusta de ti, y todo aquello de lo que te sientes culpable. No te dejes nada. Léela con atención y valora lo que puedes mejorar. Despídete de esa carta y pártela en mil pedazos. A partir de ese momento empieza de cero, con todo lo que has aprendido pero dejando atrás la culpabilidad. Aún estás a tiempo de hacer borrón y cuenta nueva.



# 6. haz críticas constructivas acerca de ti mism@

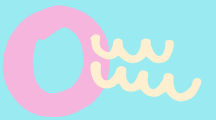


Que todo lo que te digas sirva para mejorar, no para estancarse y culpabilizarte. Asimismo, aprende a encajar las críticas de forma que no te afecten.



# 7. trátate con cariño y respeto siempre

Eres lo mejor que te ha pasado, así que demuéstratelo. Tienes derecho a ser feliz. Y a hacer feliz a los demás contagiándoles tu optimismo. Haz actividades que te hagan feliz. Es la mejor manera de encontrarse con uno mismo y desarrollar tus habilidades sin prisa pero sin pausa.





# 8. Supera lo que te molesta

Hay personas que viven arrastrando mochilas llenas de peso: trabajos que no les satisfacen, relaciones que no les aportan nada, hábitos que no les gustan... Para superar todos estos lastres, es preciso tomar cierto control sobre la situación, pensar en positivo y tratar de cambiarlas.



## 9. Y cada noche...

...Piensa en las cosas buenas que te ha traído el día, los retos superados, los errores que hemos cometido y cómo podemos mejorar.

Intenta, durante 30 días, poner en práctica estos consejos. Ya verás que cuando finalice el mes te sentirás mejor y muchos de los síntomas que sentías desaparecen. Y recuerda, hay una única persona capaz de cambiar tu vida, y esa persona, ¡eres tú!

Gracias por seguir nuestro ciclo de autoestima. Con cariño, equipo DAFE



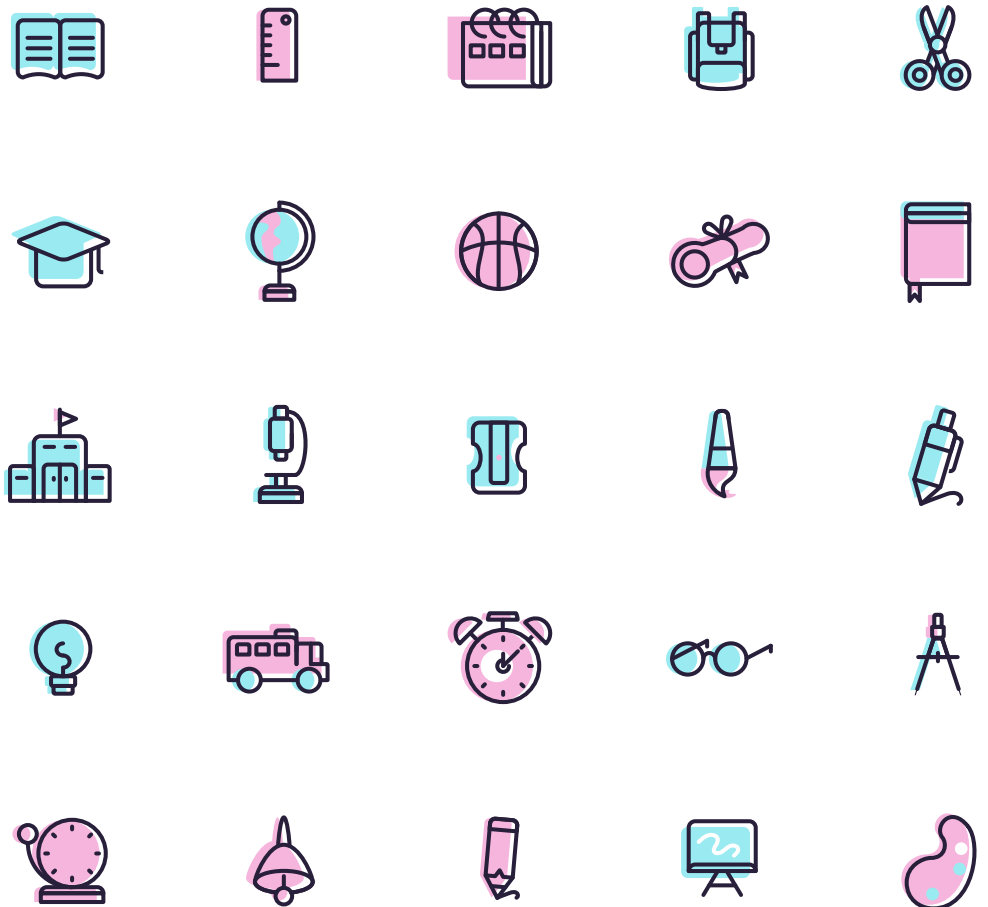


# THANK YOU

Use this space for final announcements or ways students can approach you if ever they have questions.

# Free Icon Resources

Use this free recolorable icons and illustrations in your Canva design





Use this free recolorable icons and illustrations in your Canva design

