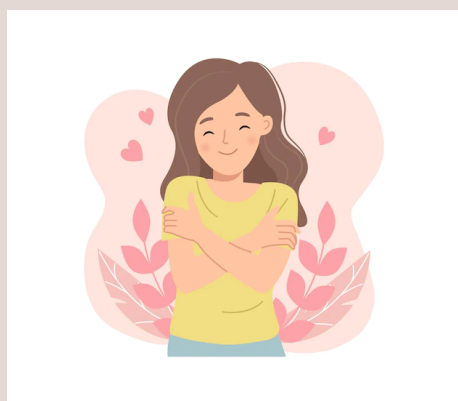


5 PASOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es el valor que nos damos a nosotros/as mismos/as, es decir, cómo nos estimamos, cómo nos valoramos, cuánto creemos que somos de valiosos.

1. ESTABLECE METAS DE VIDA

¡La motivación por perseguir determinadas metas ayudará enormemente a sentirte bien contigo mismo!



2. PRACTICA LA ACEPTACIÓN

¡Piensa que todos tenemos defectos y la única forma de llevar una vida plena y feliz es aceptarlos como parte misma de la esencia de cada uno!

3. NO TE COMPARES CON LOS DEMÁS

¡Recuerda que cada individuo es único e inigualable!



4. AGRADECE LO QUE TIENES

¡Cuando te veas en la situación de sentir lástima de ti mismo piensa en todas las cosas buenas que te ha ofrecido la vida, hasta los detalles más pequeños!

5. RESPÉTATE A TI MISMO

¡Para ganar el respeto de los demás debes empezar por respetarte a ti mismo, valorando quién eres y a lo que quieres llegar!



"Enamórate de ti, sé valiente; comienza el romance contigo mismo , en un 'yo sostenido' que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana" Walter Riso

