

MI



A  
U  
T  
O  
E  
S  
T  
I  
M  
A

en proceso de



CONSTRUCCIÓN



@psico\_mporienta

POR,  
QUE



A  
U  
T  
O  
E  
S  
T  
I  
M  
A

MIS INSEGURIDADES

PREGÚNTATE

- 1 Me comparo con otras personas
- 2 Me defino solo por mi aspecto
- 3 Cuando fallo, me culpo
- 4 Valoro cada pequeño logro mio
- 5 Me impaciento con mis ritmos



@psico\_mporienta

POR,  
QUE



A  
U  
T  
O  
E  
S  
T  
I  
M  
A

MI NIÑO INTERIOR



PREGÚNTATE

- 1 Te compararon con otras personas
- 2 Te definían solo por tu aspecto
- 3 Cuando fallabas, sólo te culpaban
- 4 Valoraban tus pequeños logros
- 5 Se impacientaban con tus ritmos



@psico\_mporienta

CÓMO



A  
U  
T  
O  
E  
S  
T  
I  
M  
A

MIS nuevos PROPÓSITOS



AUTOCOMPLETA

- 1 NO precisas complacer a...
- 2 Precisas poner tus LÍMITES en...
- 3 Precisas agendarTE pequeños RETOS...
- 4 Precisas crear tu LISTADO de afirmaciones
- 5 Precisas recuperar tus pasiones por...



@psico\_mporienta

SOY  
YO



A  
U  
T  
O  
E  
S  
T  
I  
M  
A

COMPARAMOS



TOMA PARTIDO

1 ERES VALIOSO por....

2 SABES hacerte RESPETAR por...

3 A partir de HOY me planteo 3 PROPOSITOS

4 MIS CUIDADOS nuevos son...

5 Mi LISTADO de autopremios es...



@psico\_mporienta

