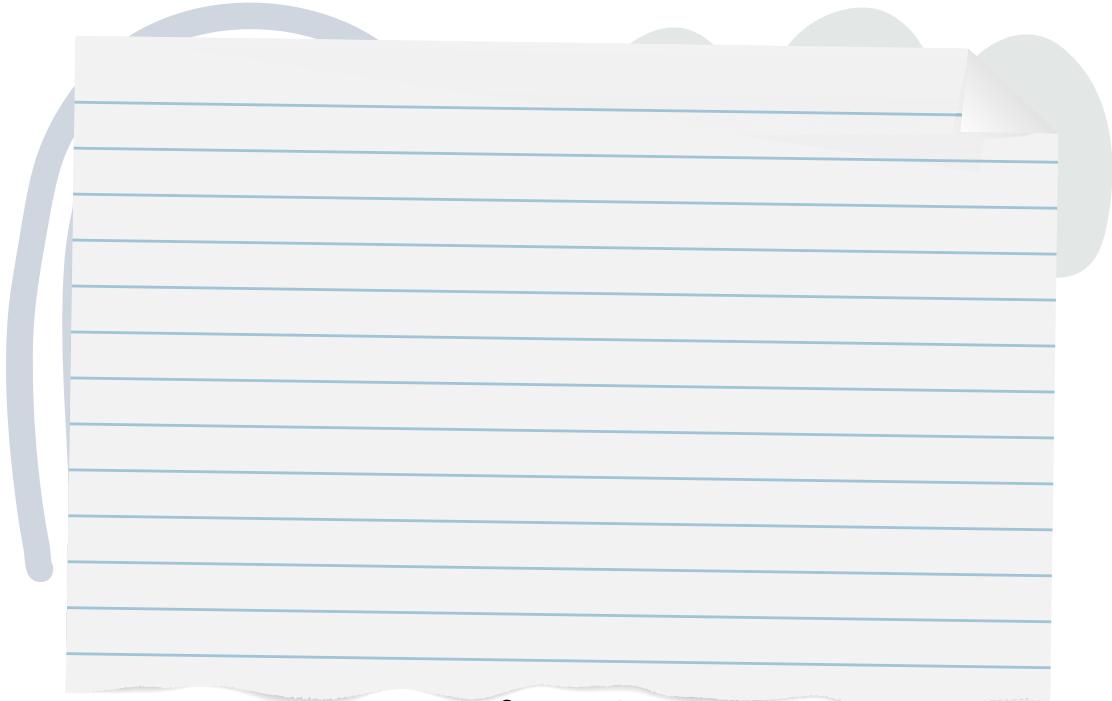


AUTOESTIMA

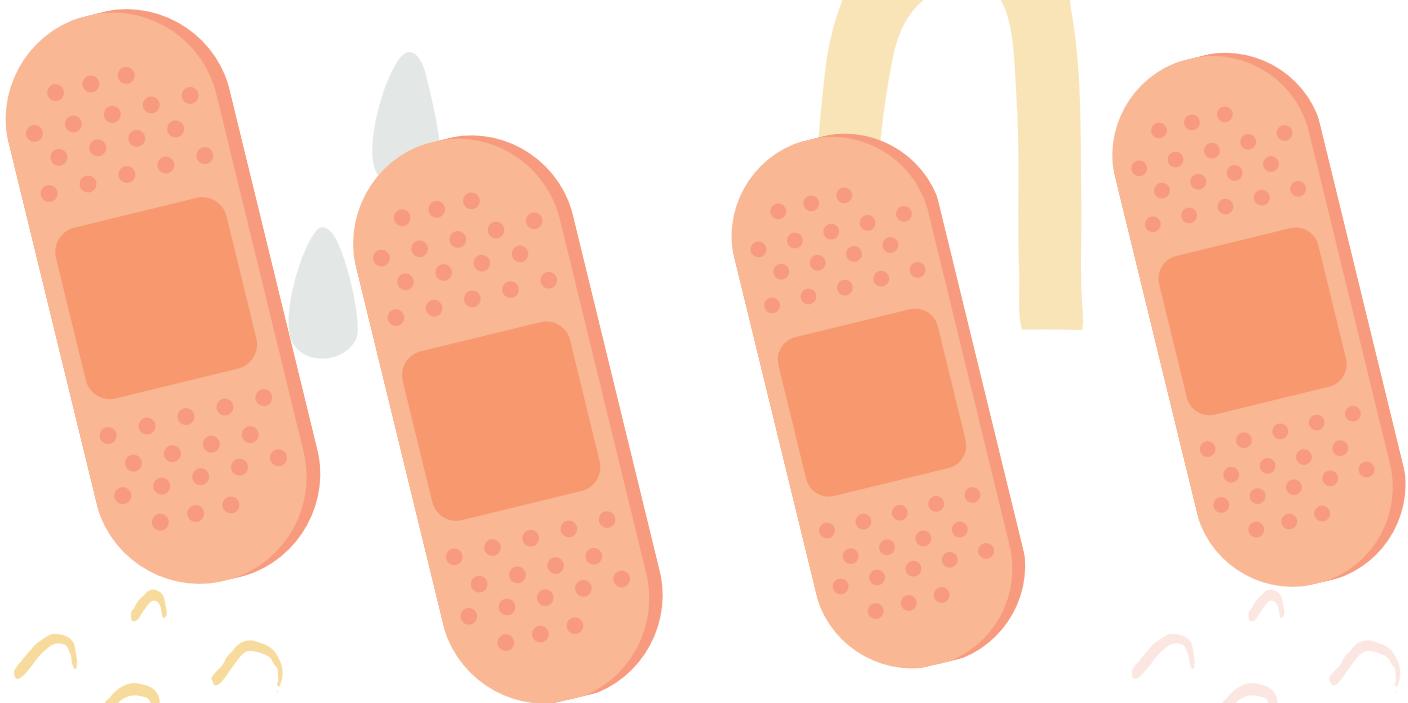
Vamos a describir esas cosas que me

hacen sentir **MUY** débil...



Pon nombre a cada **TIRITA** con esas personas que te

han curado alguna que otra **HERIDA EMOCIONAL**...



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Listado de aquellas cosas que
sacan mi MEJOR VERSIÓN...

- _____
- _____
- _____
- _____

Cuando intentas algo y no lo consigues que te dices...

- _____
- _____
- _____
- _____

PODEMOS CAMBIAR ESTOS MENSAJES NEGATIVOS POR....

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Lista de últimos LOGROS alcanzados

- _____
- _____
- _____
- _____

Justo ahora me estoy ESFORZANDO mucho en...

- _____
- _____
- _____
- _____

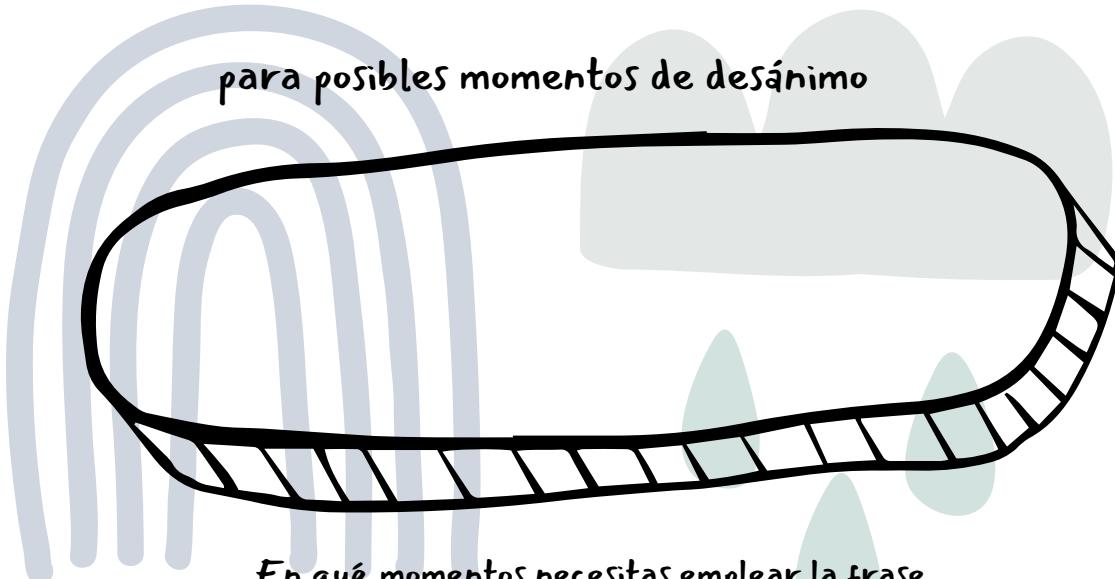
Cuando me levanto de la CAMA, lo primero que pienso es....

@psico_mporienta

AUTOESTIMA Hoy

Escribe una nota SECRETA de ánimo

para posibles momentos de desánimo



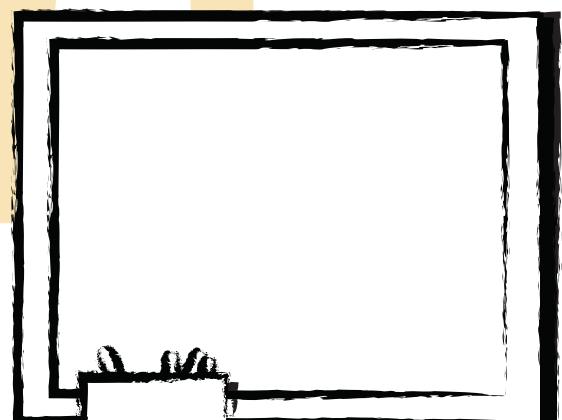
En qué momentos necesitas emplear la frase,

"NO MOLESTAR"....



LISTADO de cosas que me generan

INSEGURIDAD....



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Te han elegido para una fascinante AVENTURA,

la emocionante oportunidad de invertir en TÍ

CONFIANZA

A partir de ahora, en que cosas deseas invertir.....

AMOR



Me comprometo con....

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

En serio, a que cosas tienes MIEDO... ✓



En qué situaciones de tu vida hubieses usado la salida de

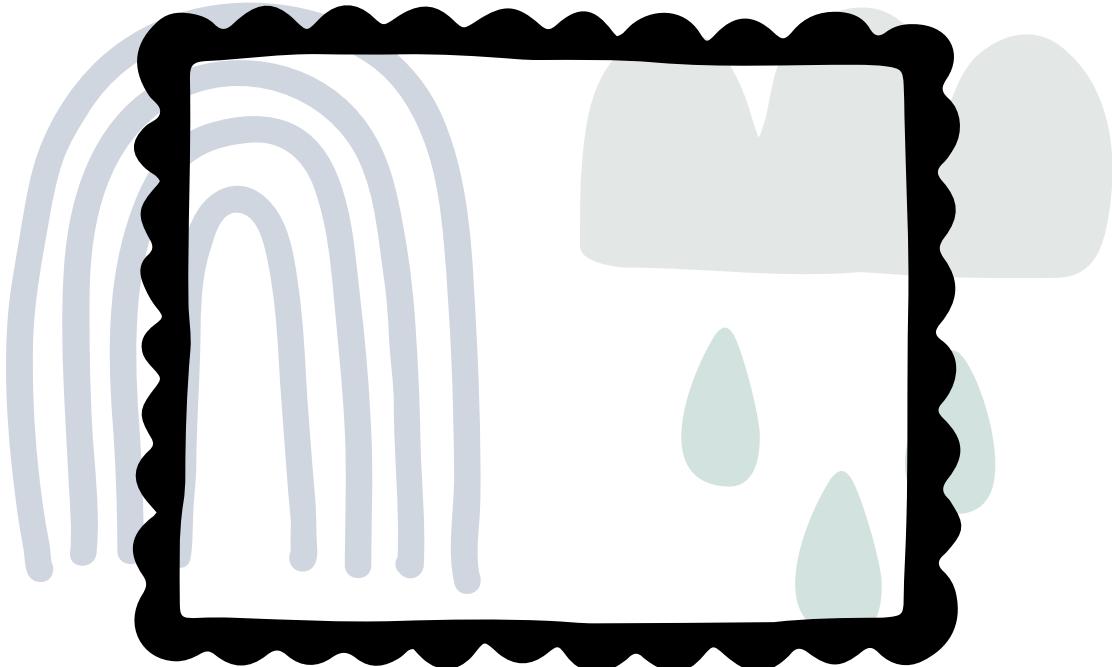
EMERGENCIA por el espantoso RIDÍCULO

A large, empty table structure is shown, consisting of 10 horizontal rows and 3 vertical columns. The table is defined by thick black lines. The first column contains a single cell at the top, while the other 27 cells are empty. The table is set against a white background.

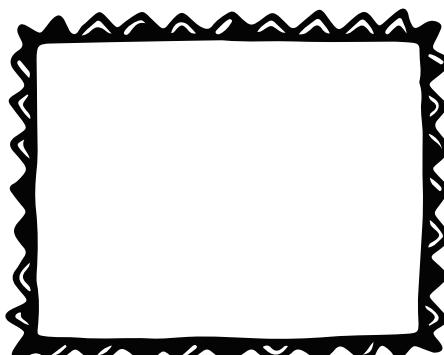
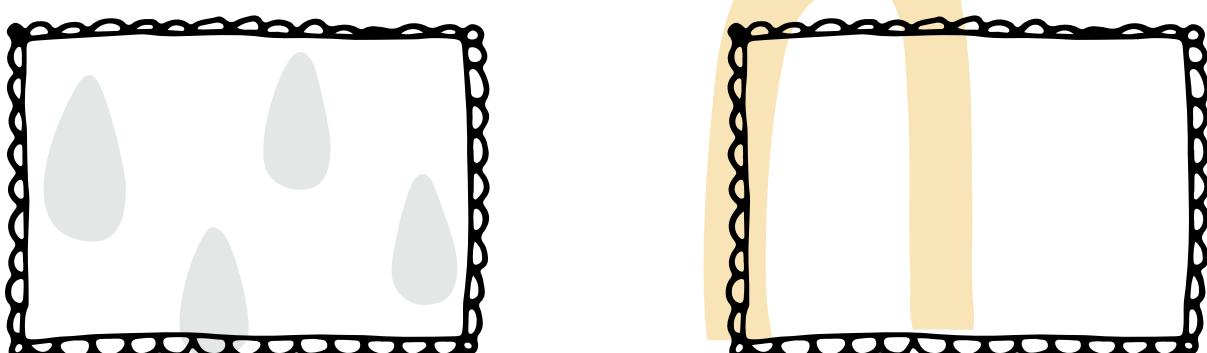
AUTOESTIMA

Debes aprender a reconocer tu VALÍA.

Sueles quitarte méritos.....



Sueles perder tu TIEMPO en complacer a determinadas personas que jamás te han valorado, por qué....



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Colorea ese recuadro con el que te identificas

CALMADO/A

TRISTE

ENFADADO/A

ILUSIONADO/A

DECEPCIONADO/A

ALEGRE

DESMOTIVADO/A

CULPABLE

SOÑADOR/A

MIEDOSO/A

DESAFIANTE

FRUSTRADO/A

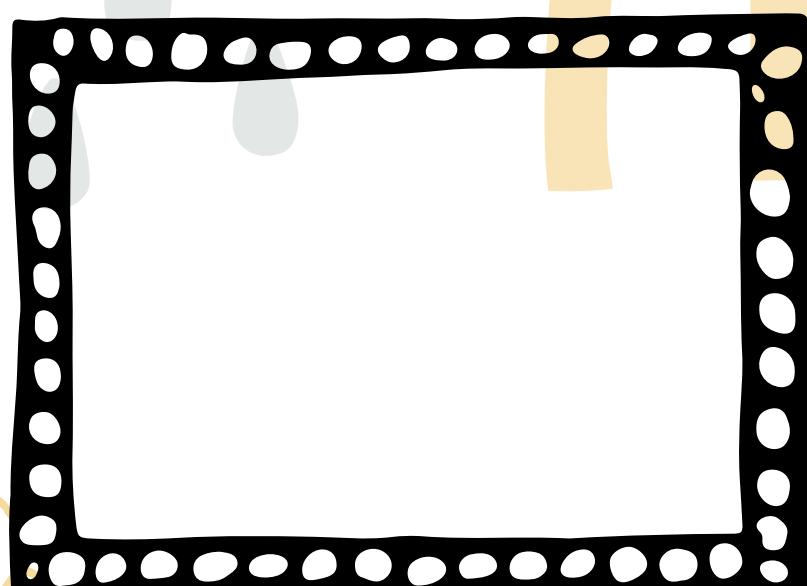
CREATIVO/A

RENCOROSO/A

ENVIDIOSO/A

DECIDIDO

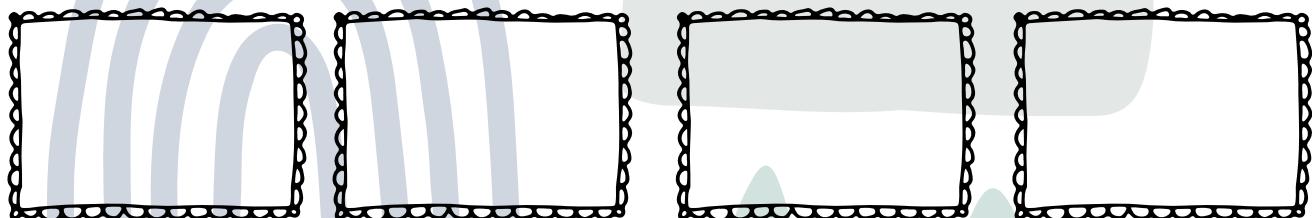
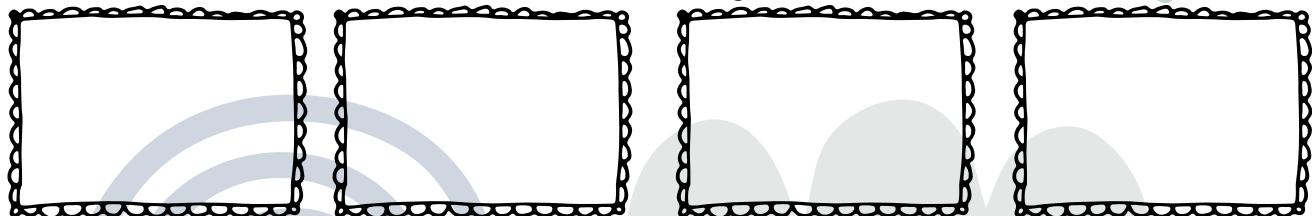
AHORA, justifica **POR QUÉ** te sientes así....



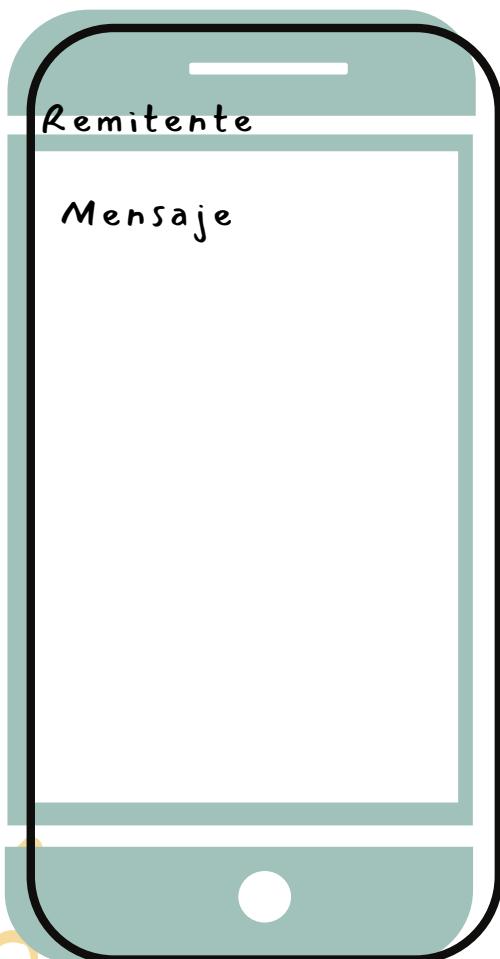
AUTOESTIMA

Te acabas de encontrar 200 euros,

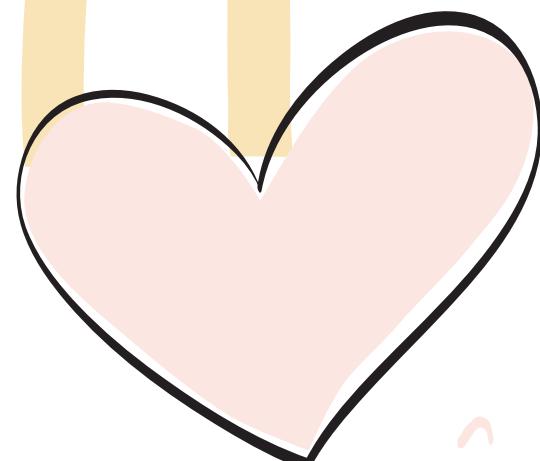
en que caprichos te los gasta...



AHORA te sientes más **FELIZ** con estas posesiones...



De que persona especial te gustaría
recibir un mensaje, y ademas, que necesitas
leer en ese mensaje...



Tu corazón se sentiría....

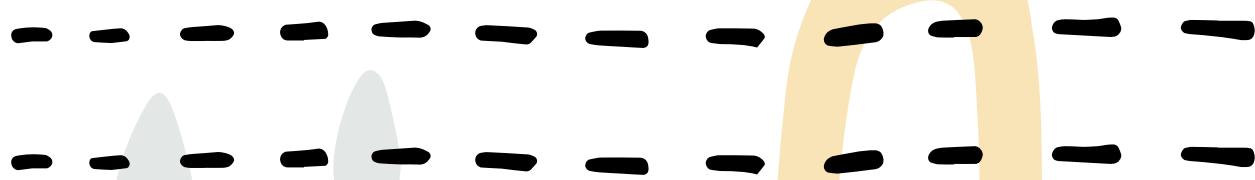
@psico_morienta

AUTOESTIMA

En cada taza anota eso que te hace **LLORAR**, ha llegado
el momento de no **REPRIMIR EMOCIONES**



Despeja tu **MENTE** por completo, concéntrate en los latidos de tu corazón.
AHORA te sientes **MEJOR**...



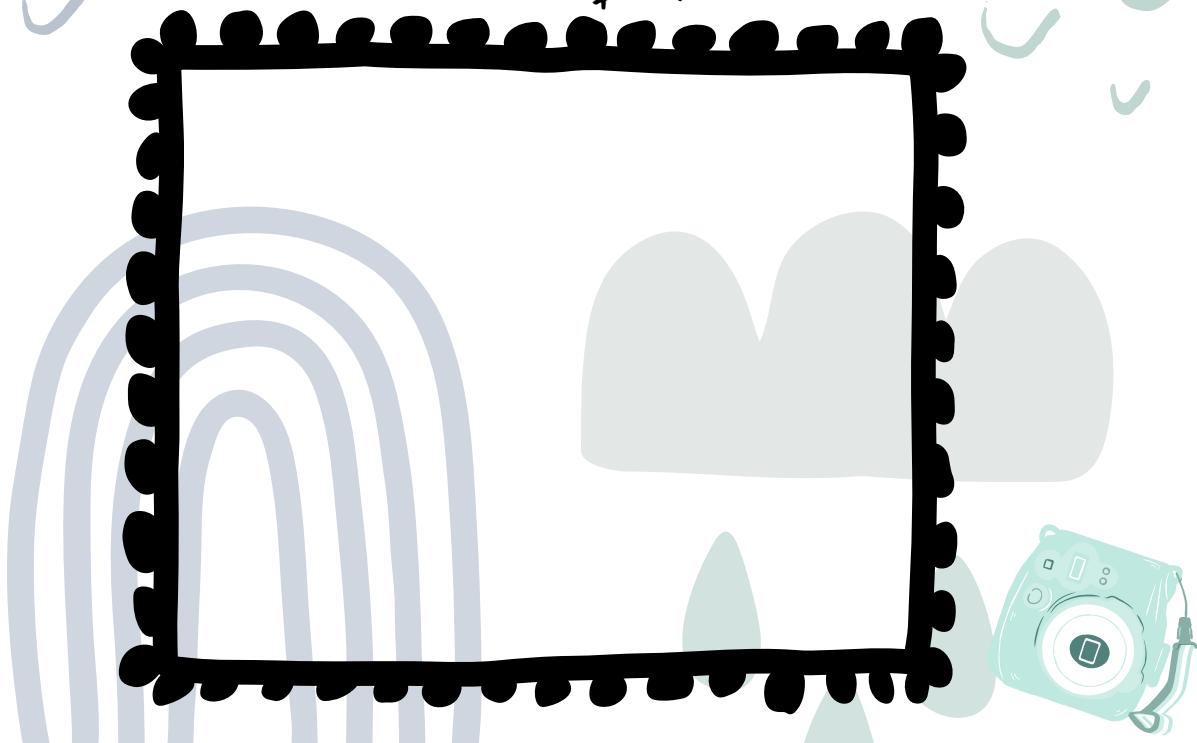
Voy a tirar al contenedor de **BASURA**, todas esas **CRÍTICAS** que me he dedicado....



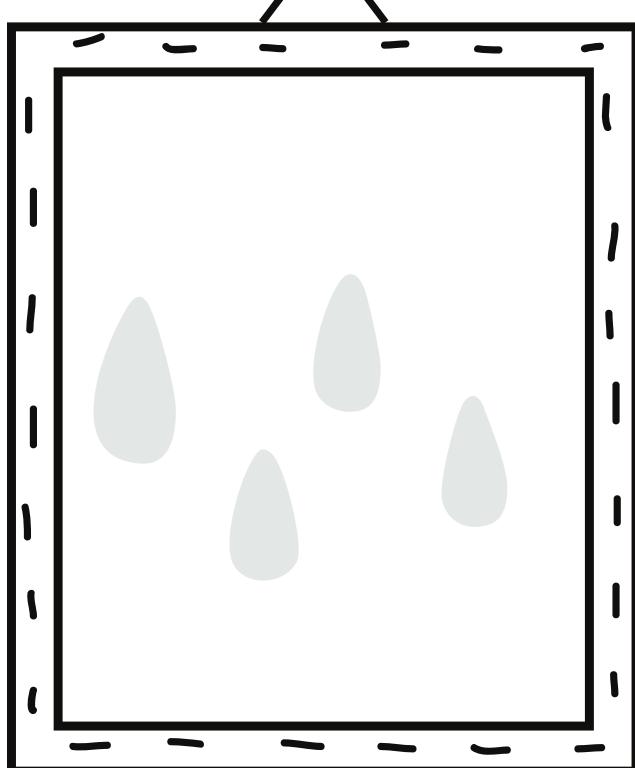
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

La última ESTUPIDEZ que has realizado es.....

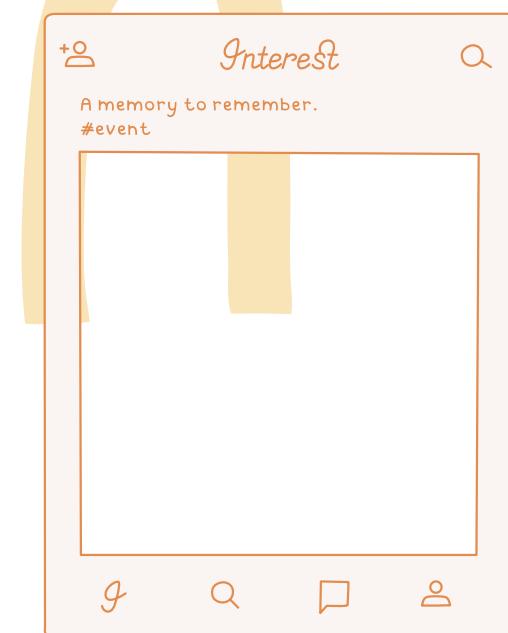


Voy a realizarme una FOTOGRAFÍA interior, así me veo...



Que cosas de esta FOTO

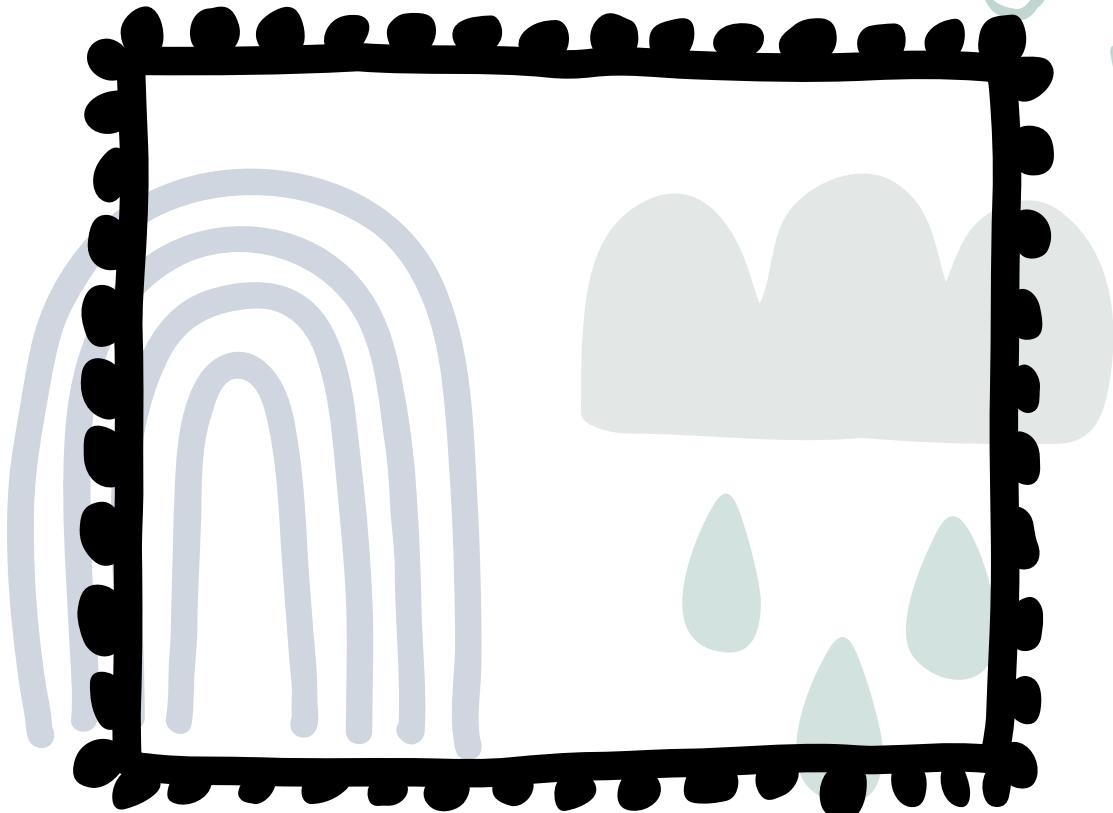
me gustaría
CAMBIAR...



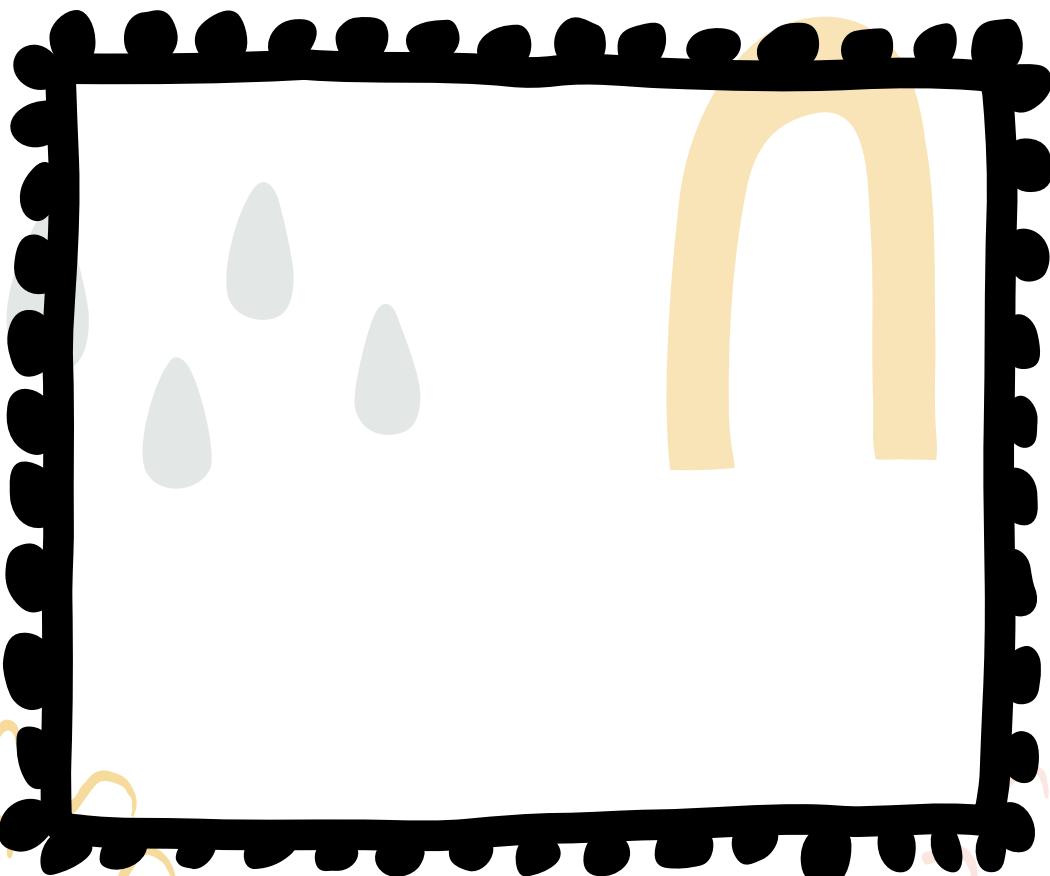
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Ser una PERSONA optimista es.....



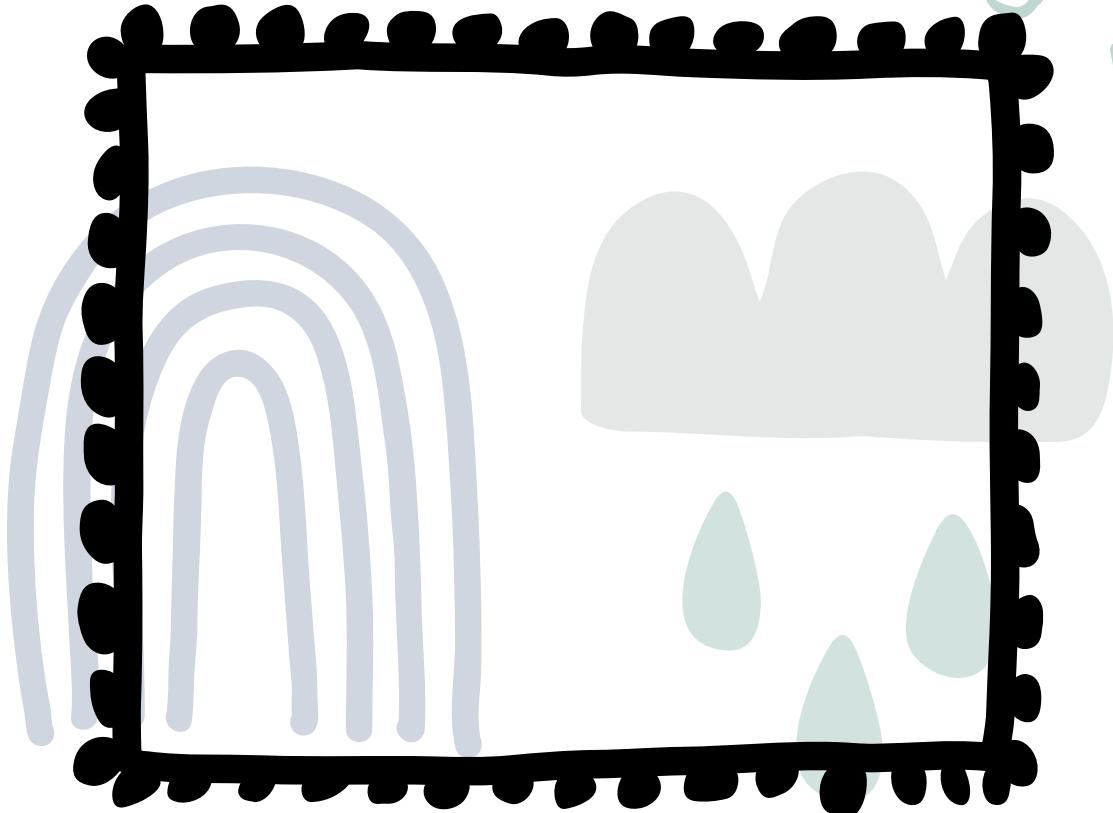
Qué cosas podría intentar lograr...



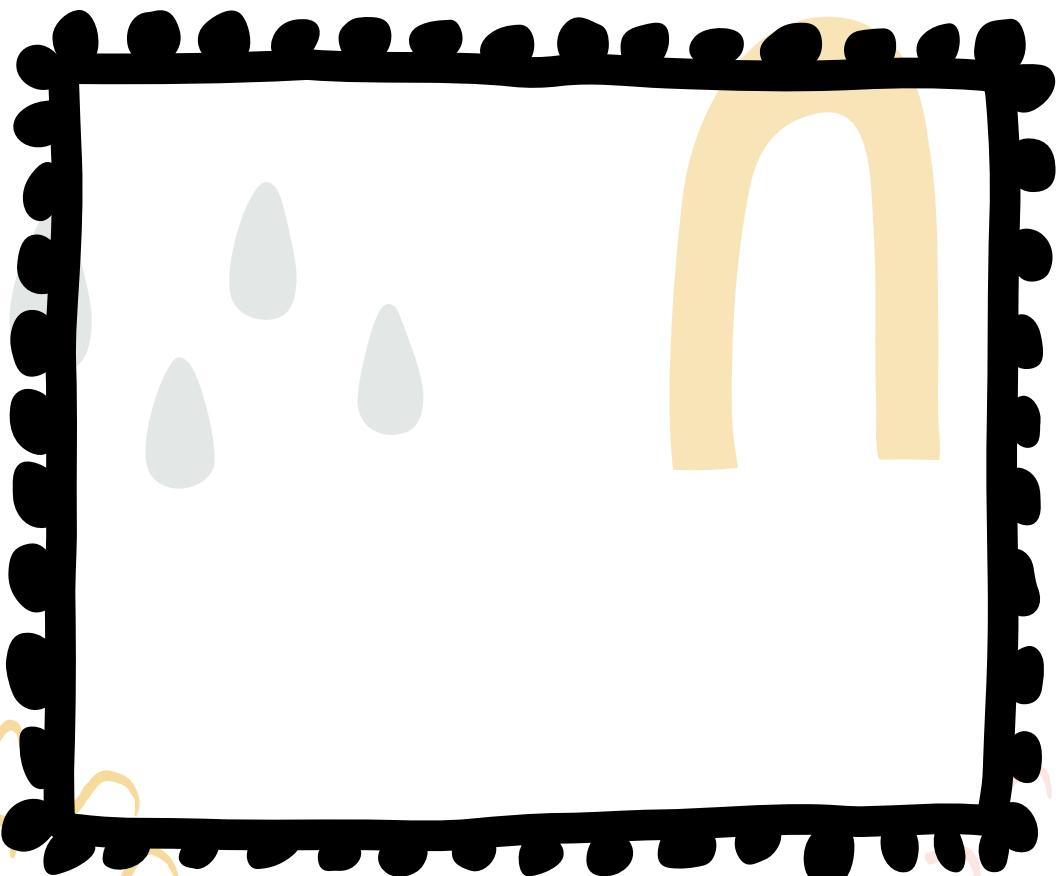
@psico_morienta

AUTOESTIMA

Ser una PERSONA pesimista es.....



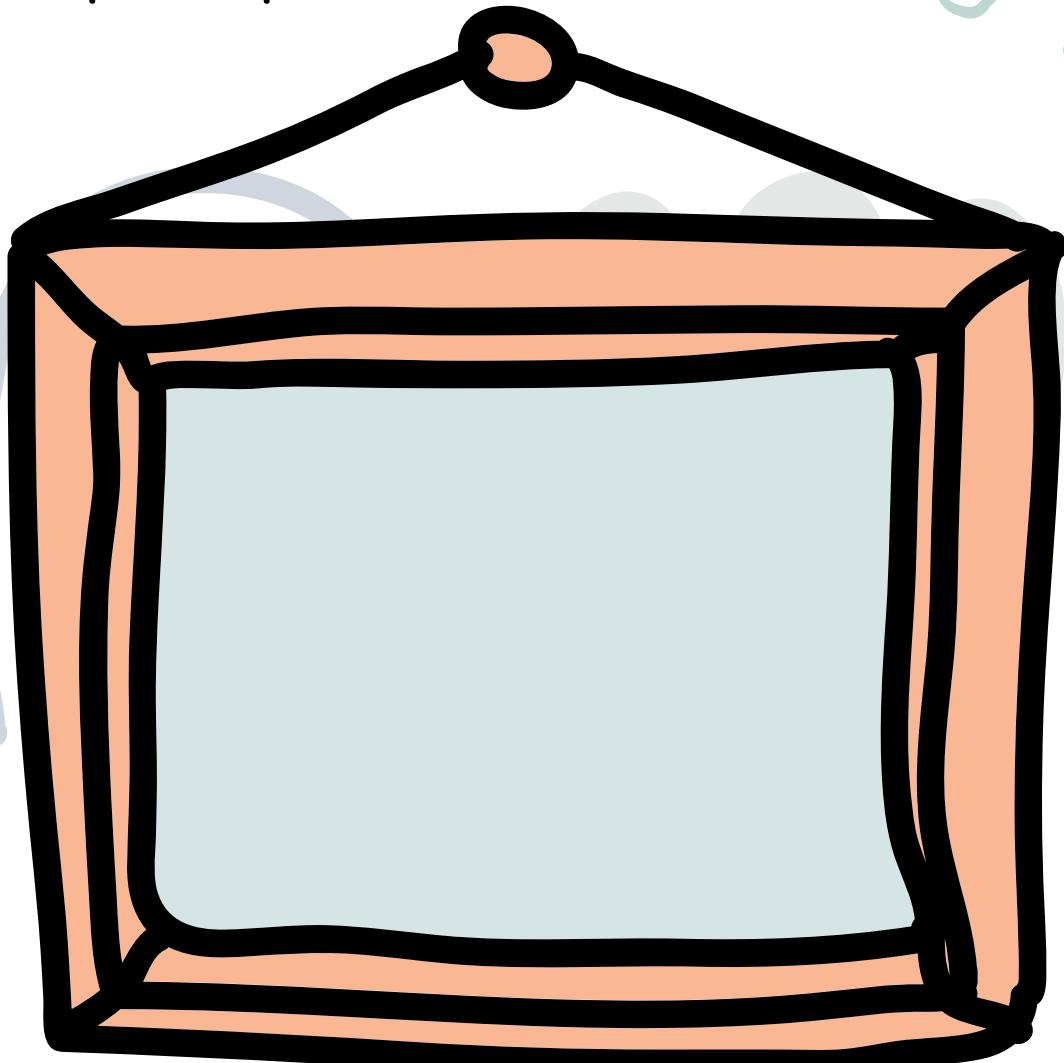
Qué cosas me puedo atribuir...



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Aquello que me hace BRILLAR es....



Hacer estas cosas podría suponer un cambio a...

MEJOR

Inspírate y haz un dibujo de este GARABATO



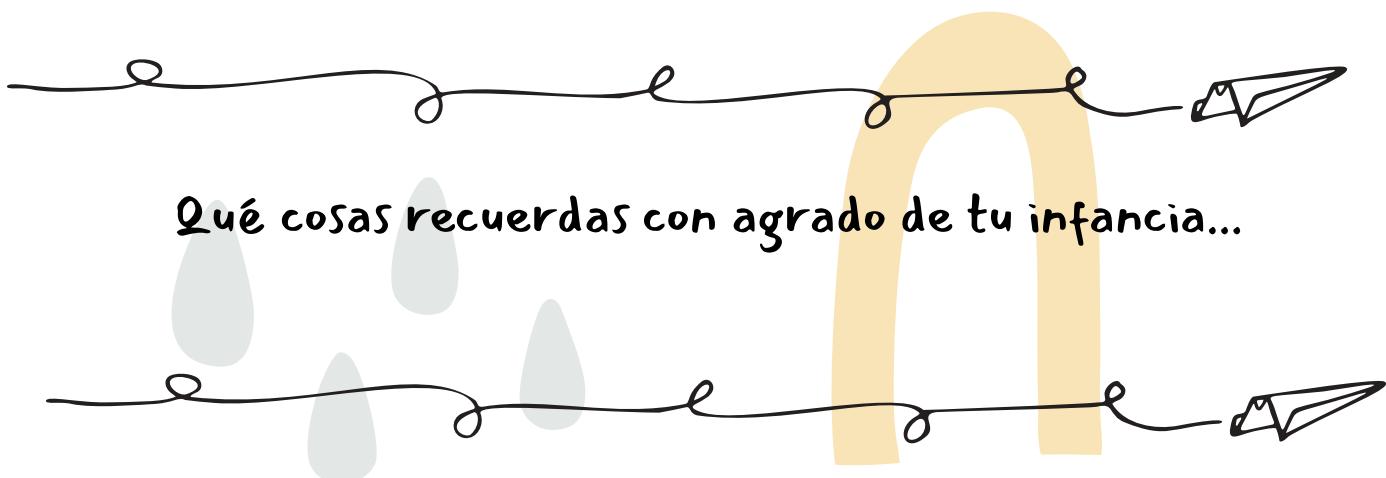
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

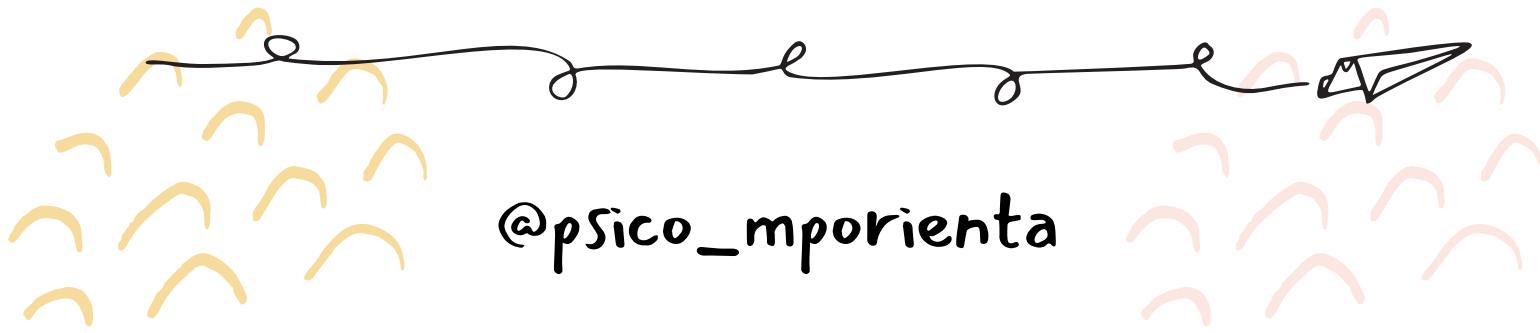
Ese reto que sueñas con superar es....



Esa palabra que hasta hoy nunca me
había dicho es....

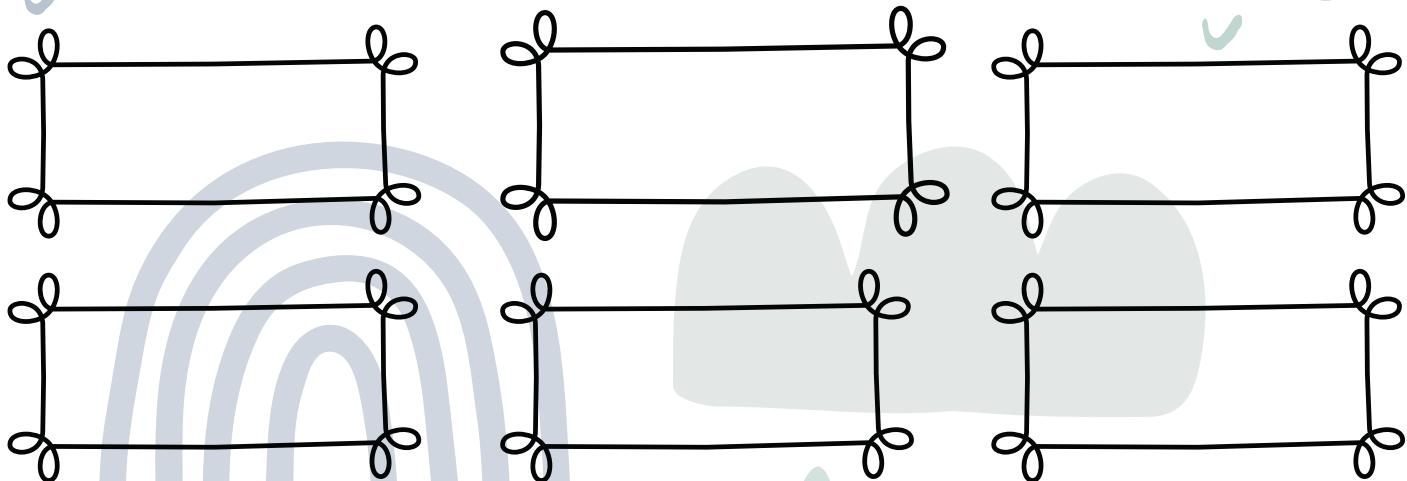


Qué cosas recuerdas con agrado de tu infancia....

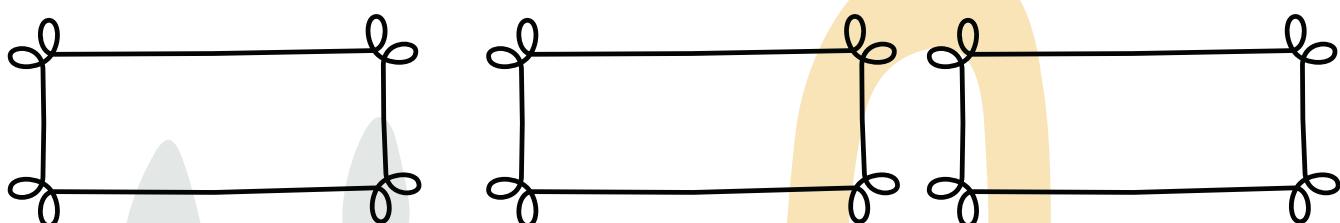
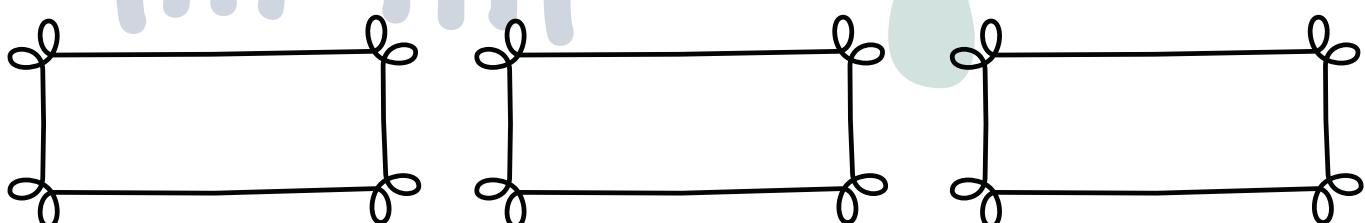


@psico_mporienta

AUTODESTIMA
Puedo decir **SI** a....



Puedo decir **NO** a....



Sólo necesito complacer a....



Dejamos atrás....

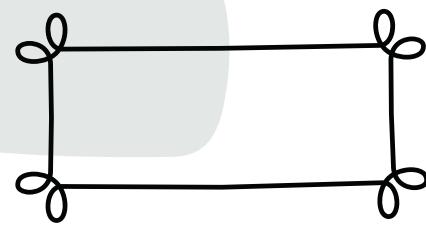
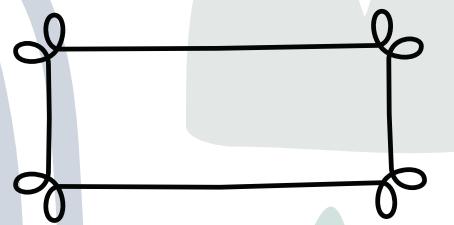
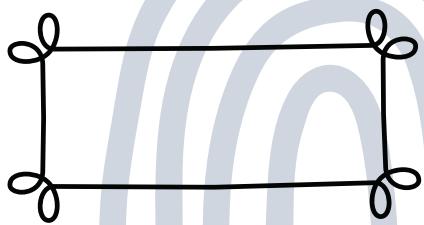
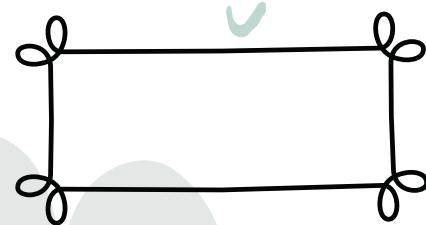
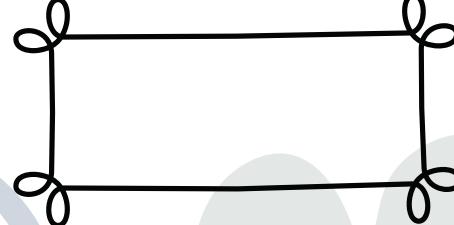
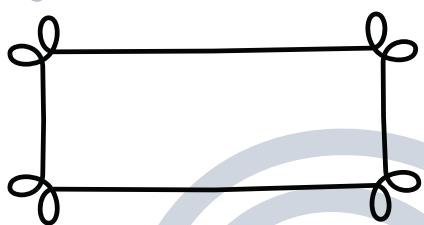


@psico_mporienta

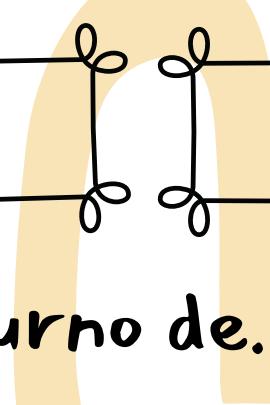
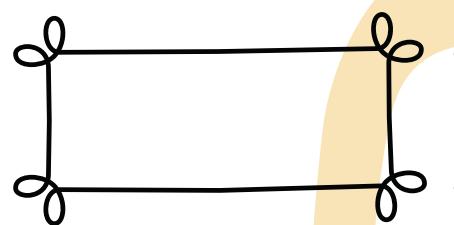
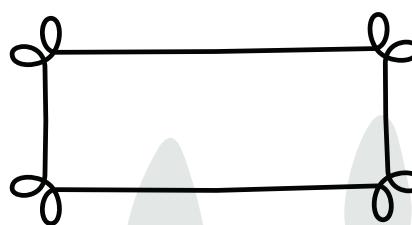
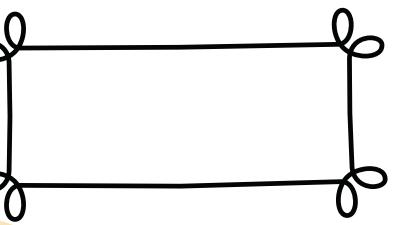
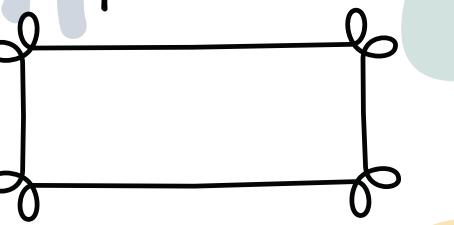
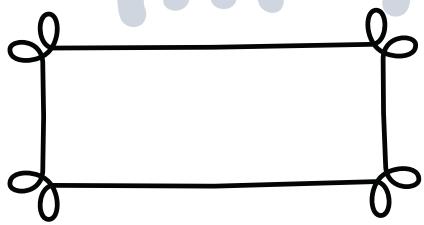
AUTOESTIMA

Voy a borrar esos malos calificativos....

ANOTO y después coloreo de ●



Voy a dedicarme estas
bonitas palabras....



Mañana es el turno de....



Mañana tomo impulso para....

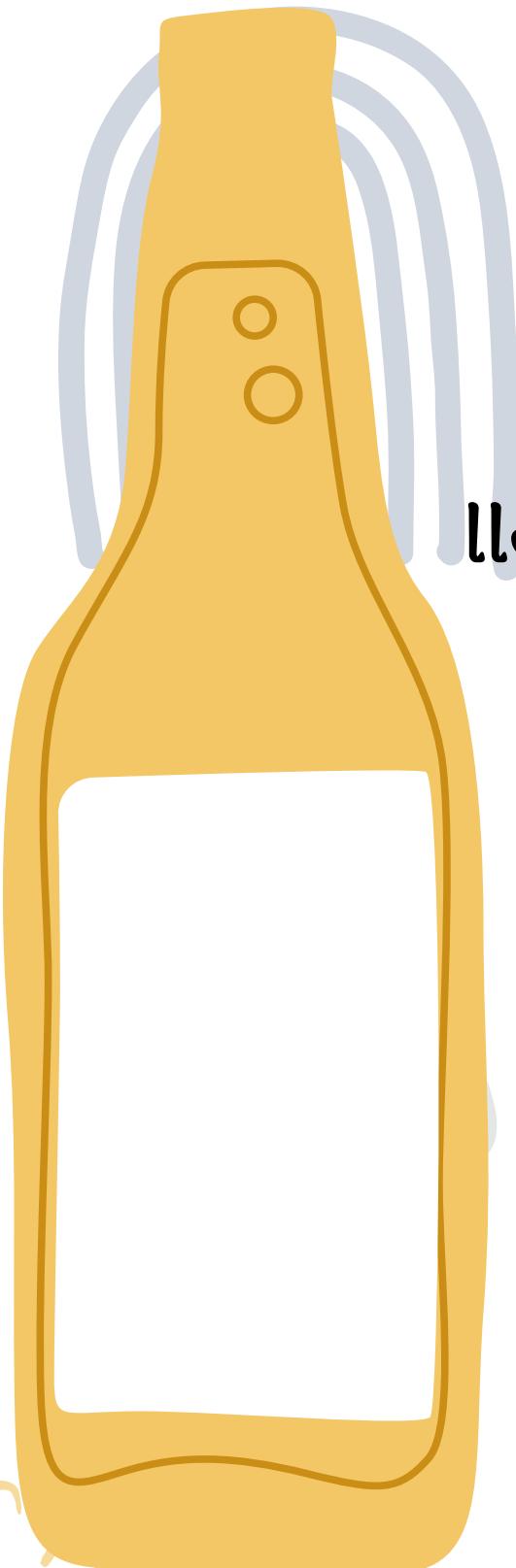


@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Dentro de esta botella vas a encerrar

esos insultos que te han dedicado....



Alguno de estos

insultos has

llegado a creertelos.....

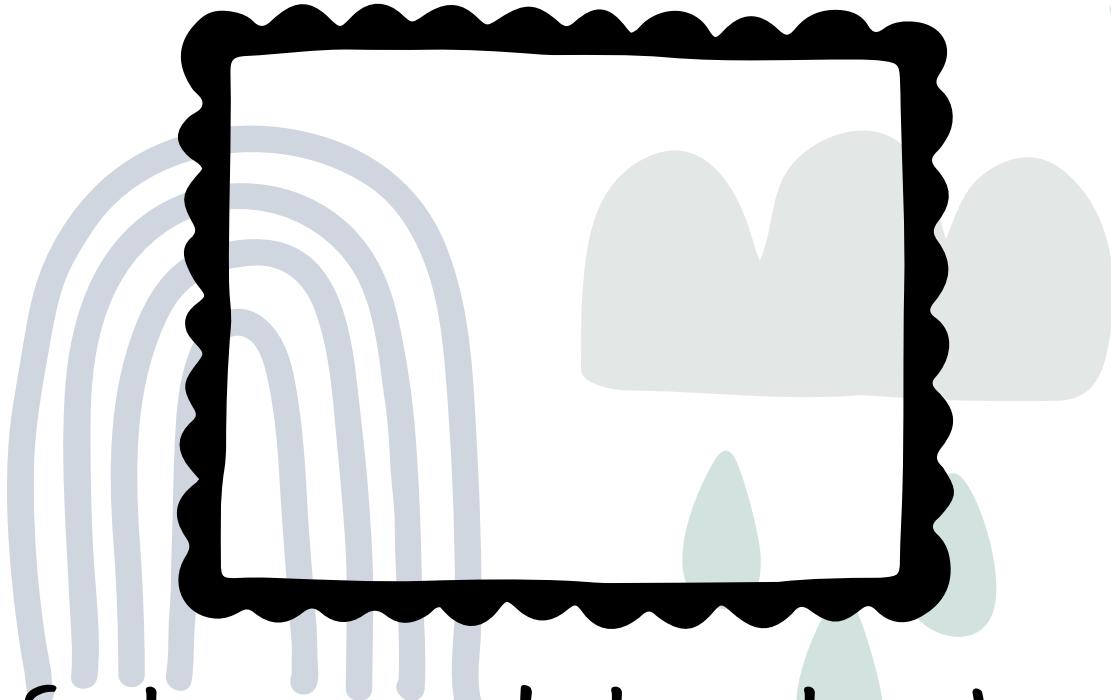
RODEA

y

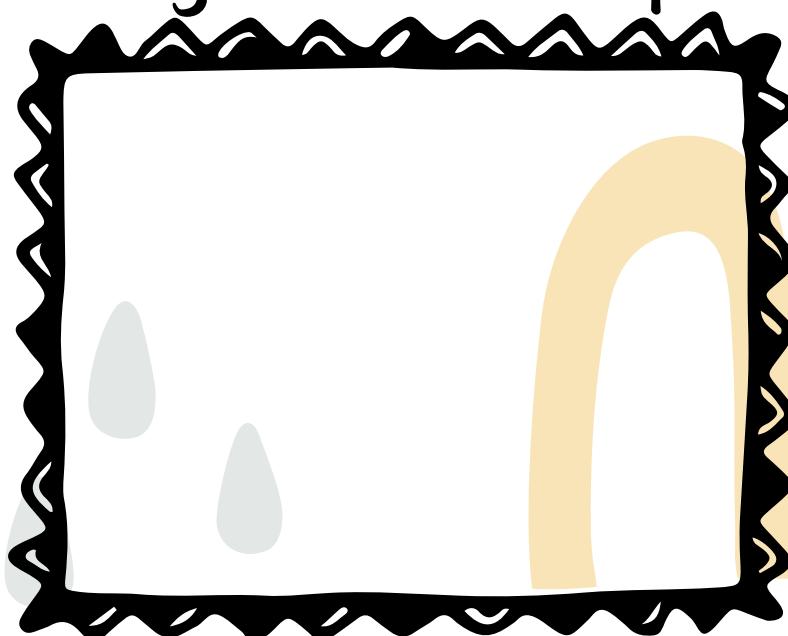
TACHA

AUTOESTIMA

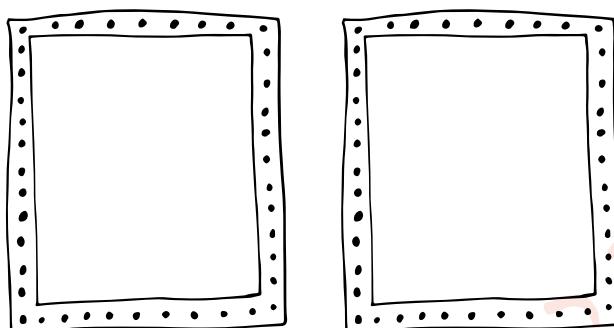
A veces me siento incomprendido por...



Sueles asignarte las culpas de....



Esas etiquetas que
te aplicas son....



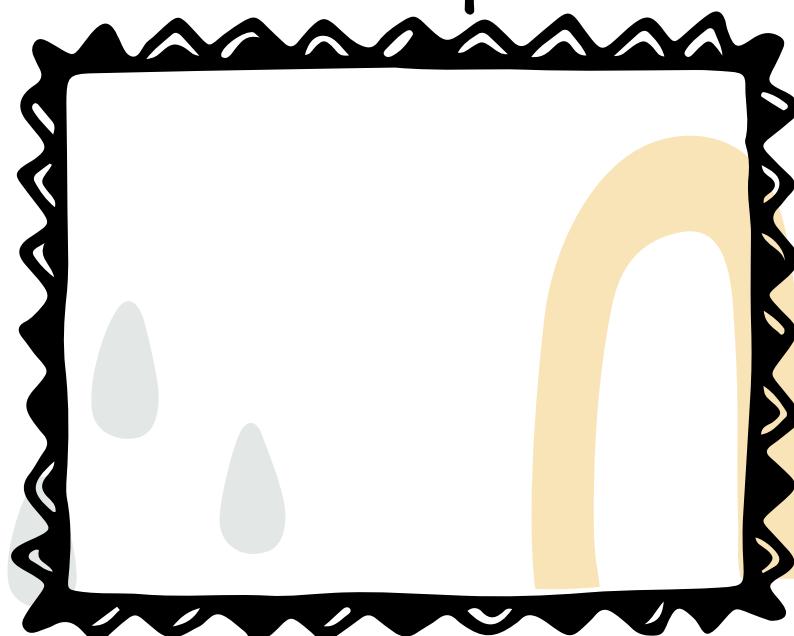
@psico_mporienta

AUTODESTIMA

A veces me resulta difícil comunicar que siento...



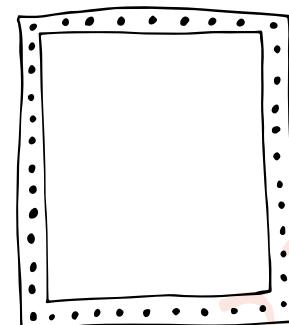
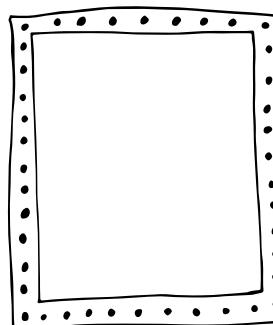
Sueles silenciar tu opinión cuando....



Te sientes mejor

cuando silenciar

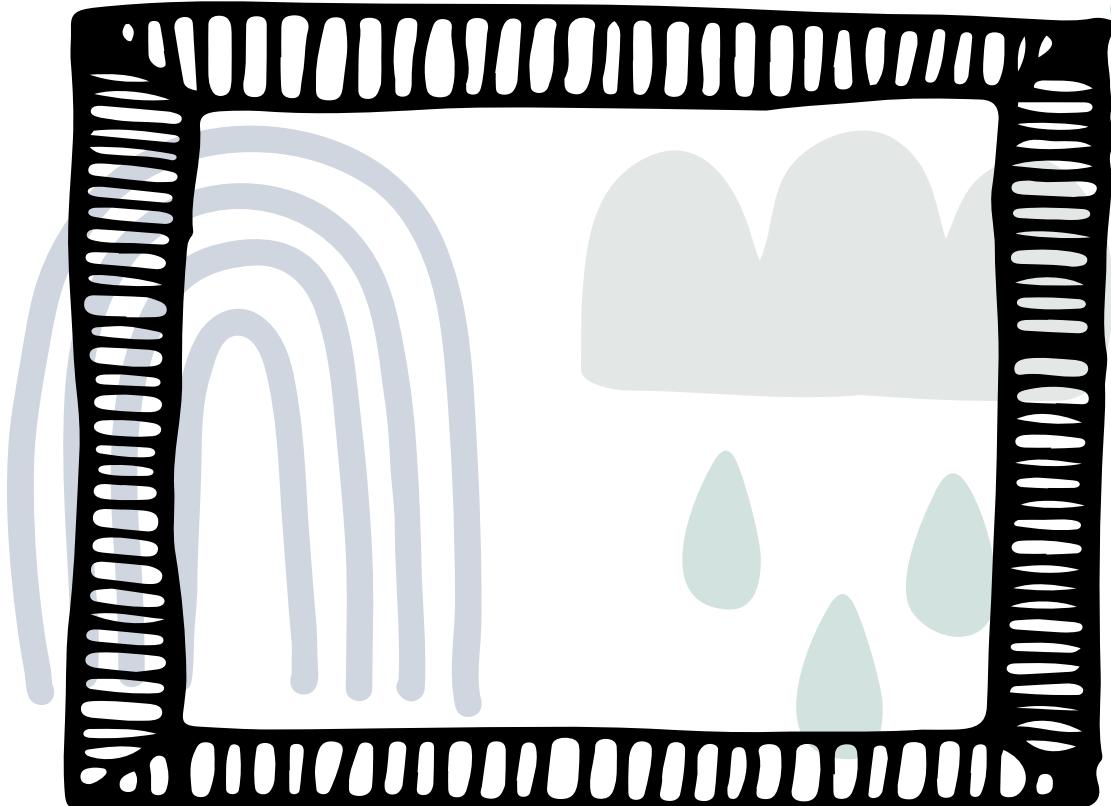
tu opinión...



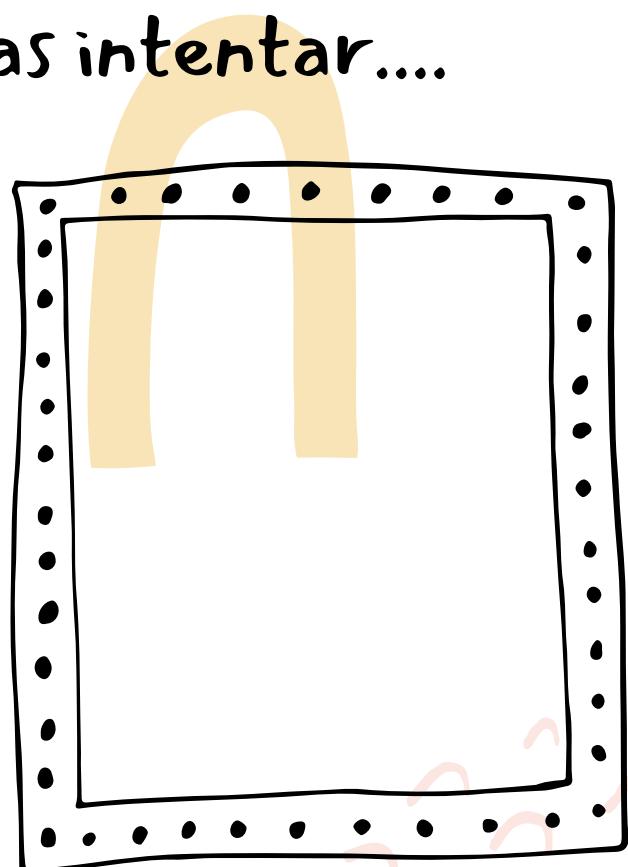
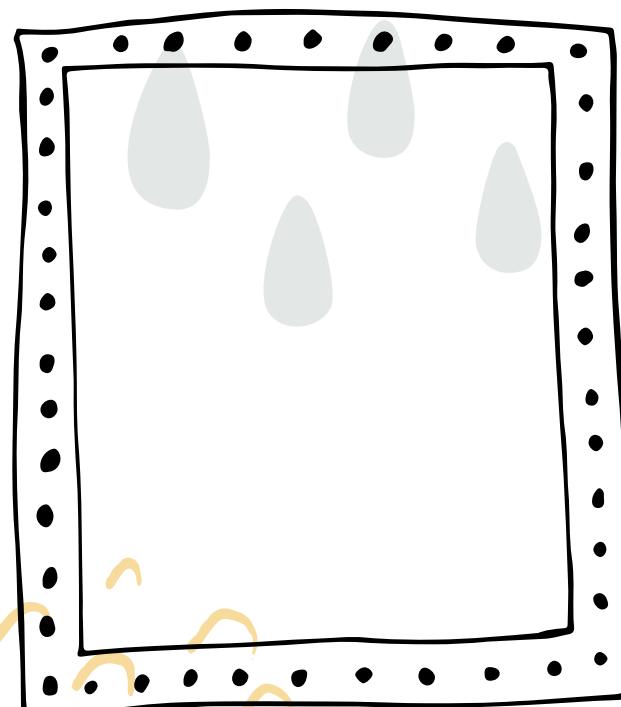
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Para mí tener un buen día es...



Qué cosas podrías intentar....

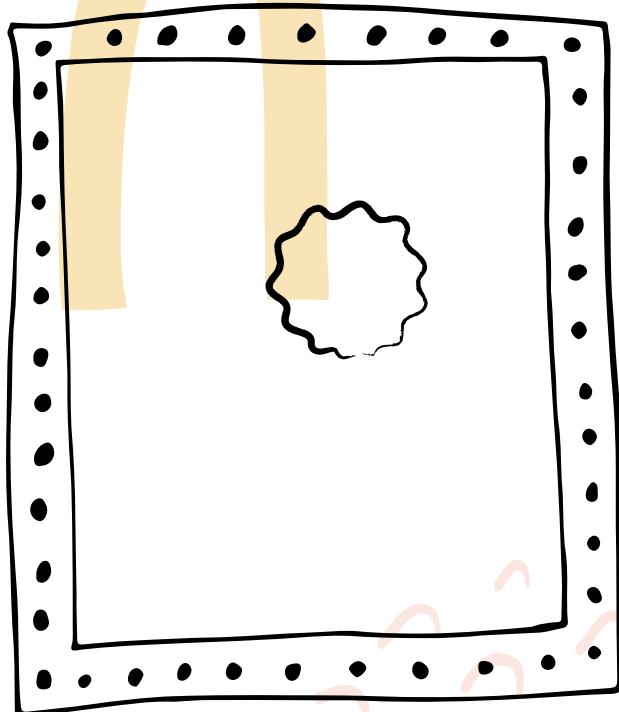
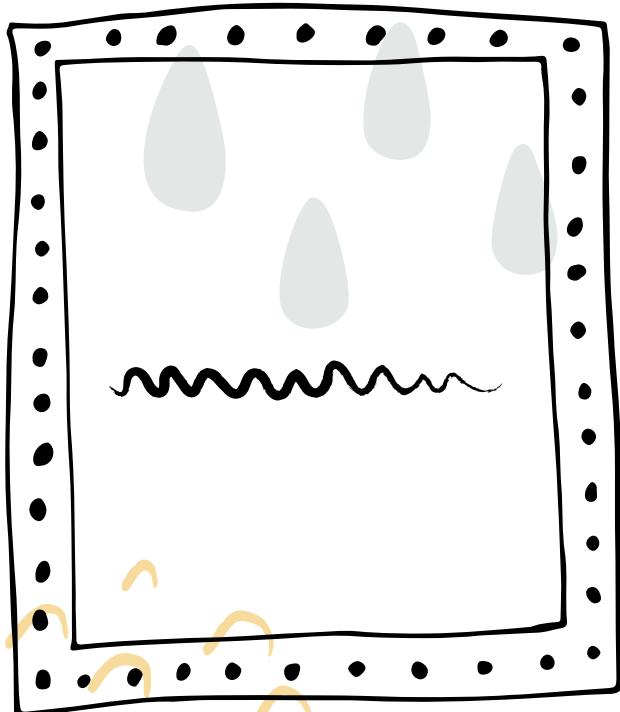
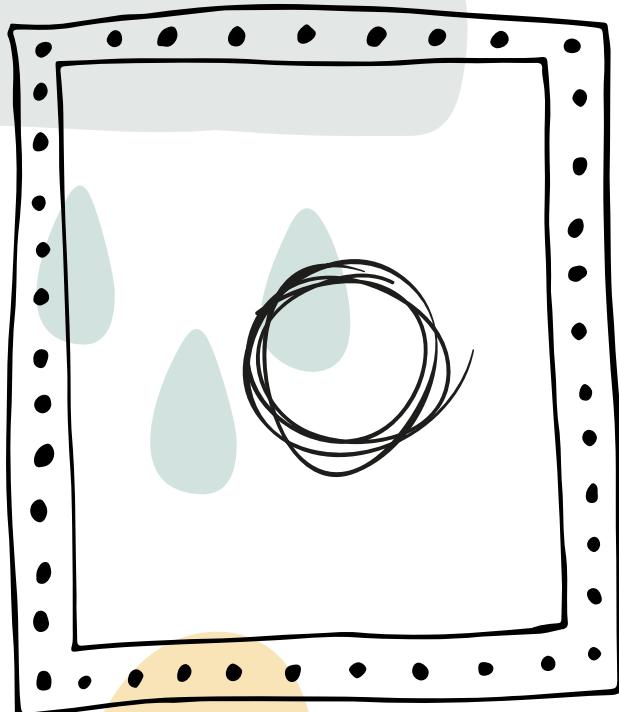
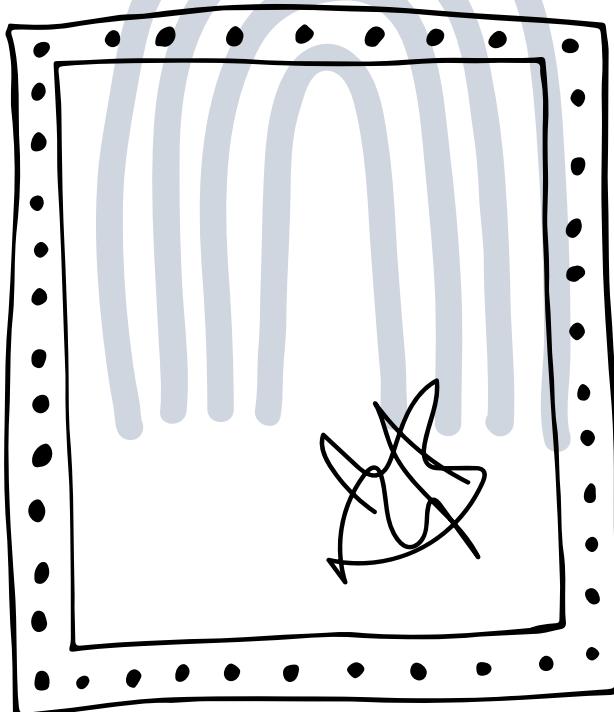


@psico_mporienta

AUTOESTIMA

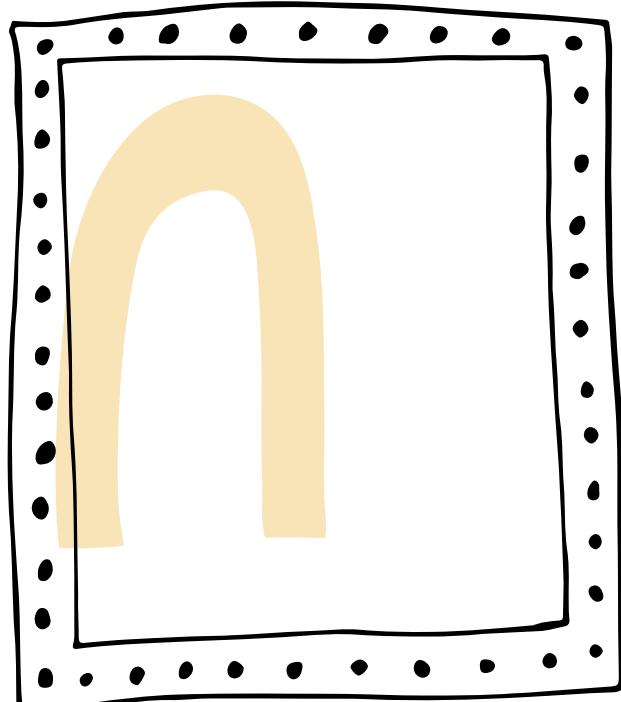
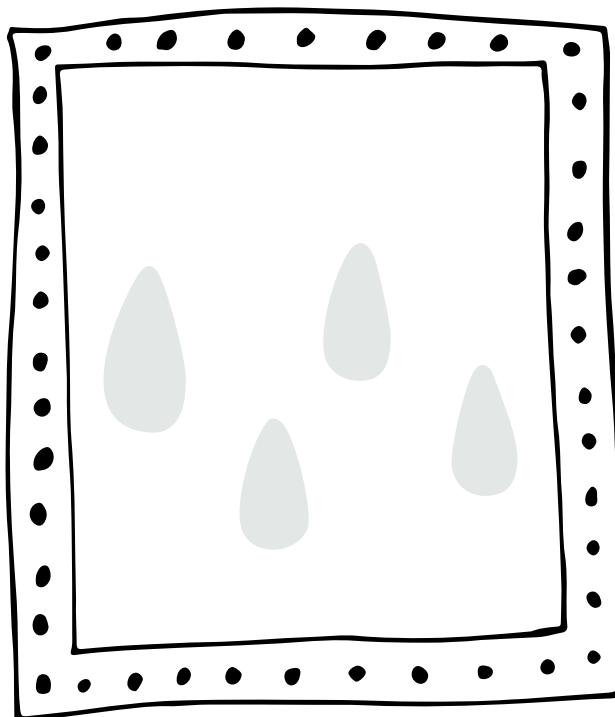
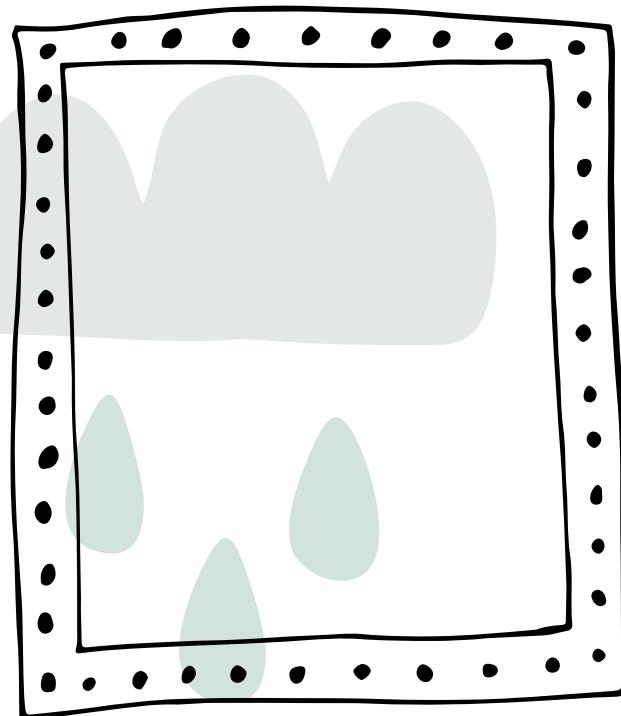
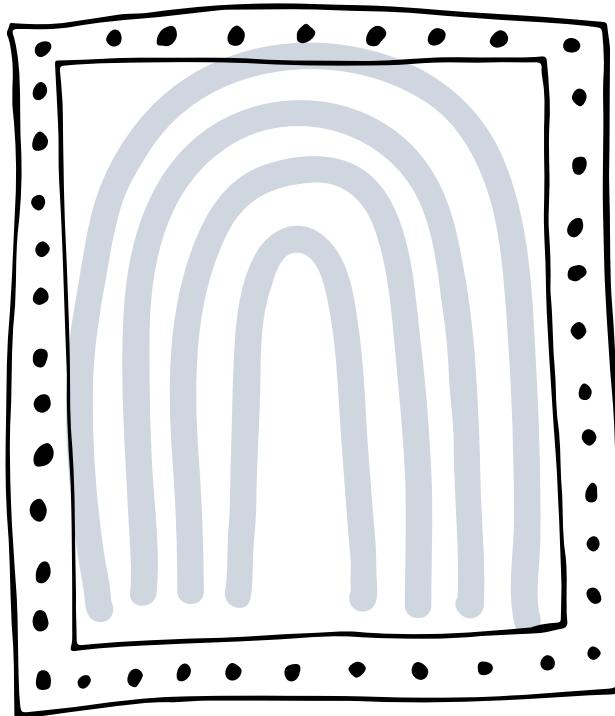
En momentos de BAJÓN utiliza estos

garabatos e inspirate...



AUTOESTIMA

Dibuja 4 imágenes que puedan motivarte...

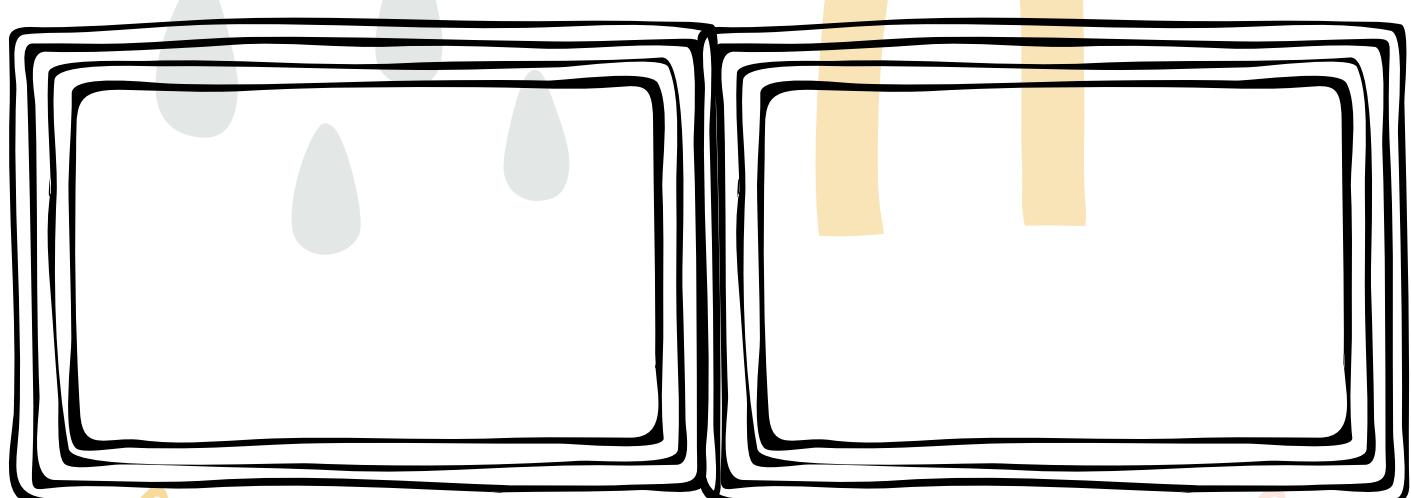


AUTOESTIMA

Dibuja 4 obstáculos que debes evitar para no empeorar...



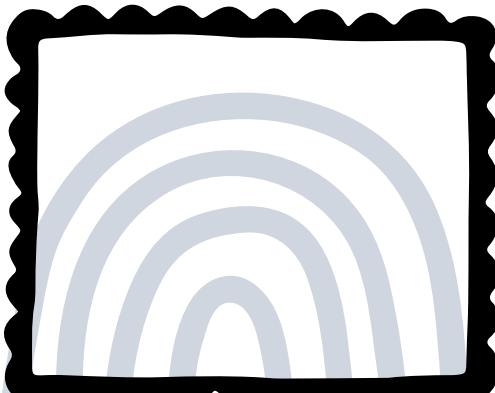
Cosas que hacen sacar mi peor VERSIÓN...



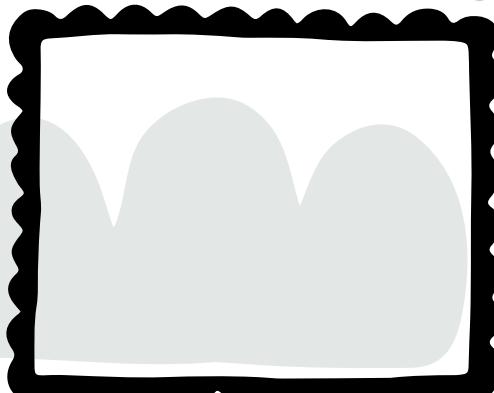
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

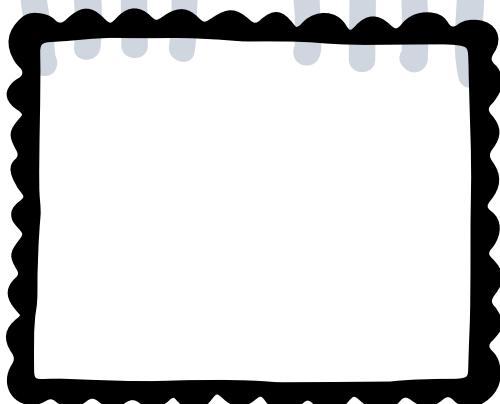
Estoy LOCO/A por...



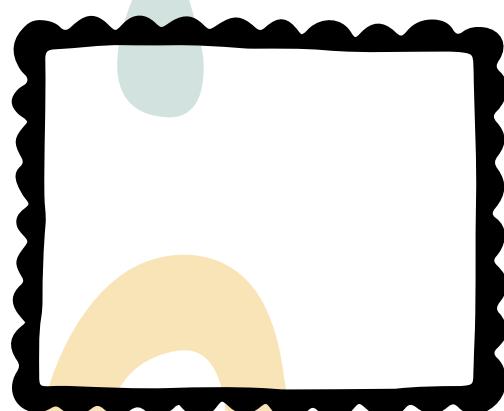
Estoy ENAMORADO/A de...



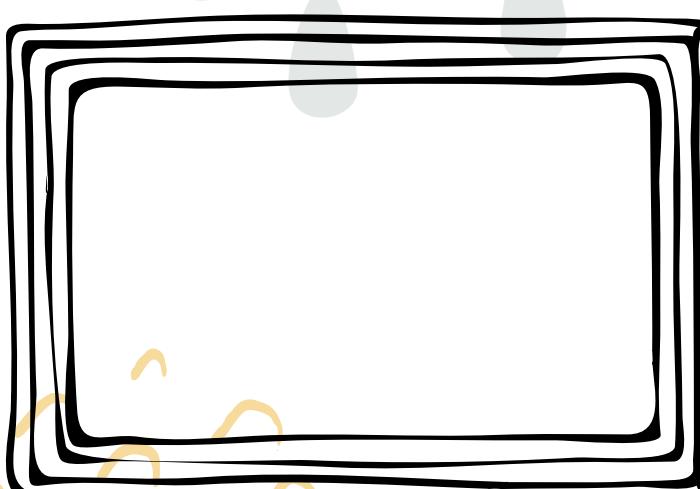
Estoy AGRADECIDO/A de...



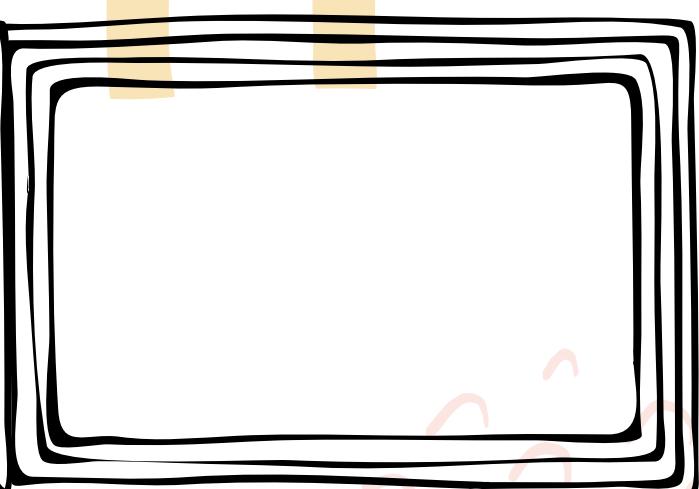
Estoy DESEANDO que...



Jamás me cambiaría por...

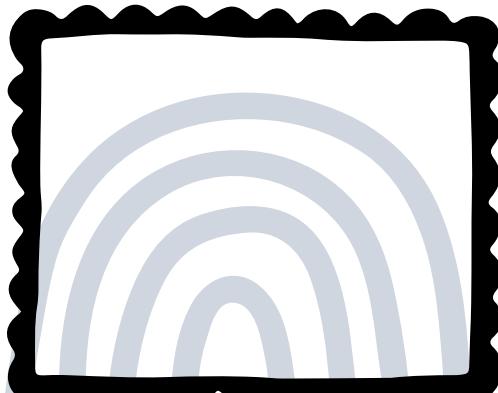


Si pudiera me cambiaría por...

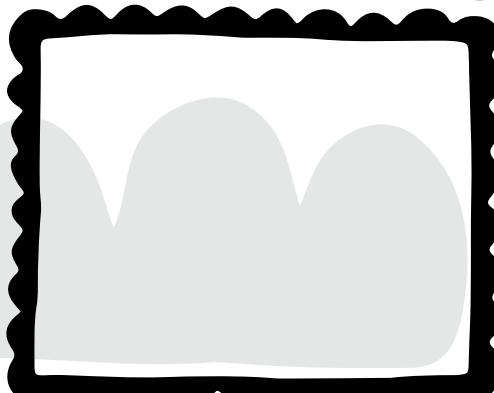


AUTOESTIMA

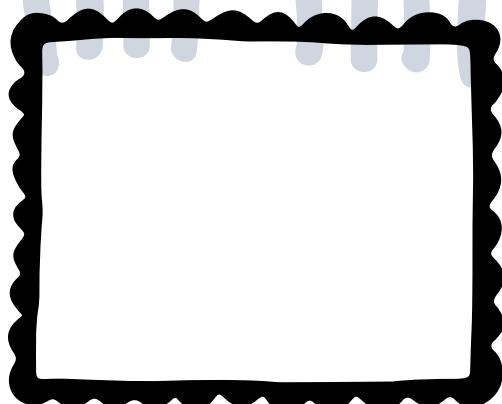
Perdonaría a...



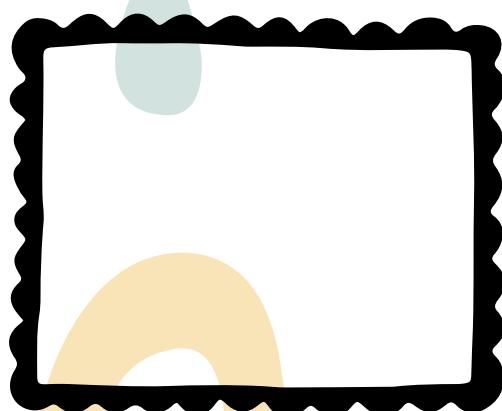
Me iría a...



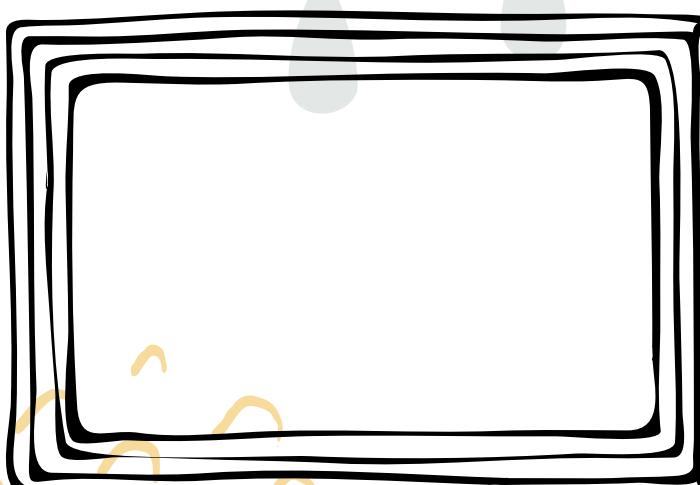
Me arrepiento de...



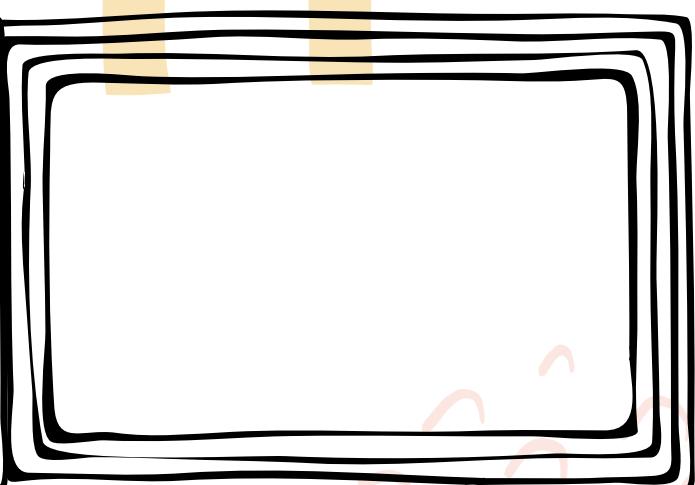
Volvería a...



Nunca pensé poder...

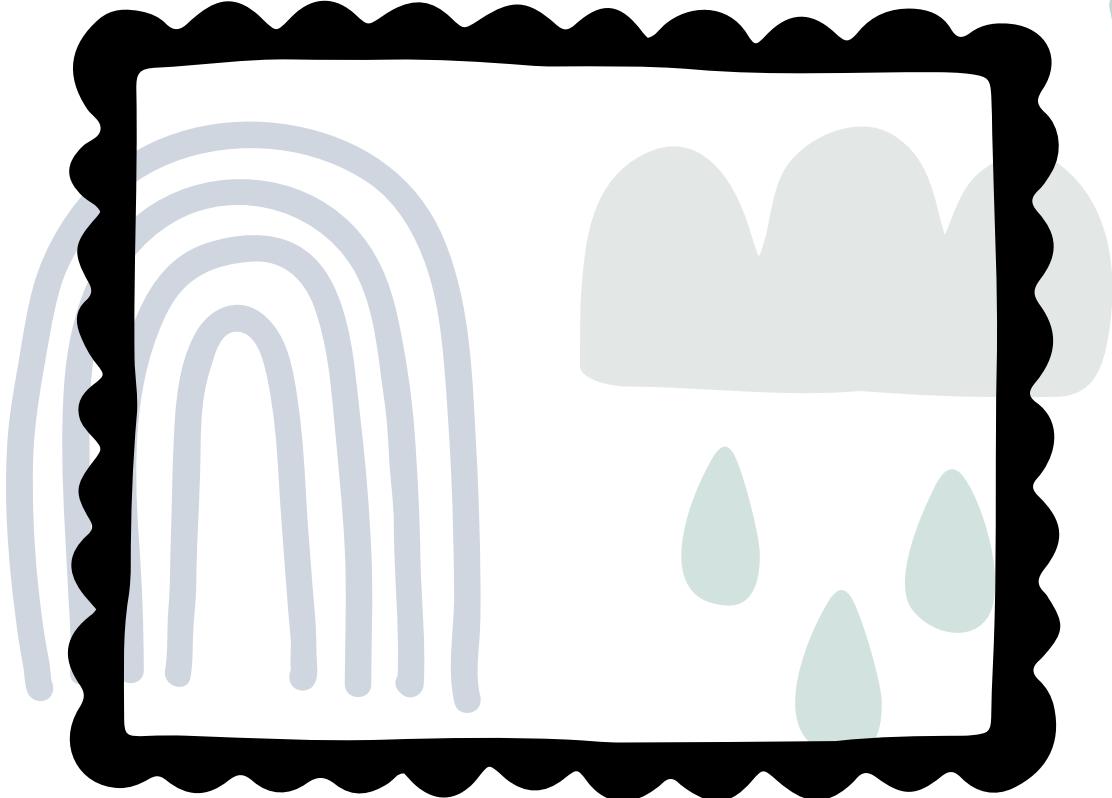


Ojalá todo...



AUTOESTIMA

Listado de momentos en los que me he rendido...



Ahora...

La próxima vez...

En lugar de...

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Mi vitrina de PREMIOS



Premio a...

Son tus premios

RECUERDATELOS

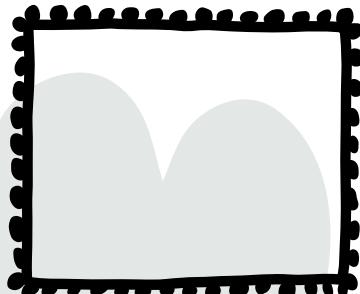
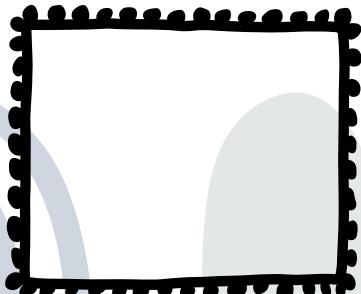
Próximo premio a conseguir...



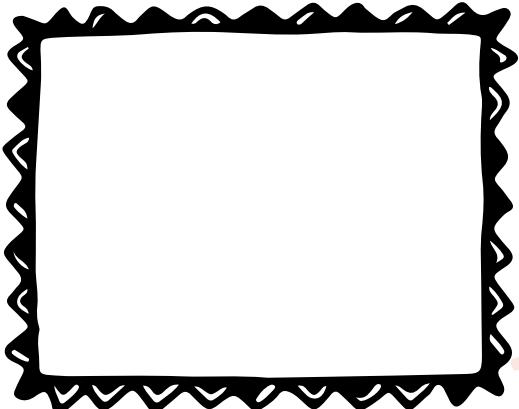
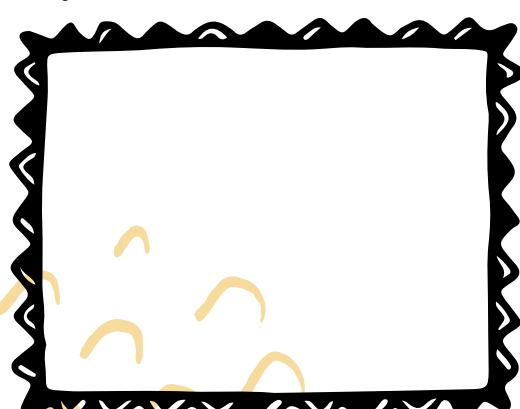
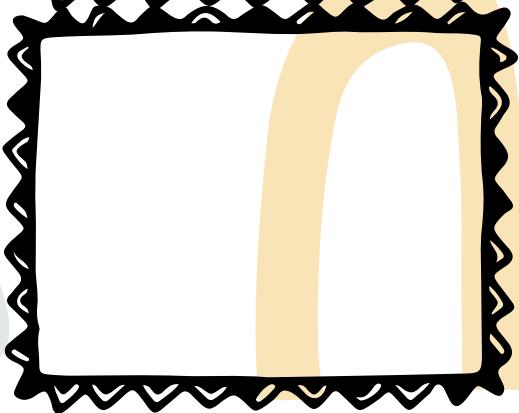
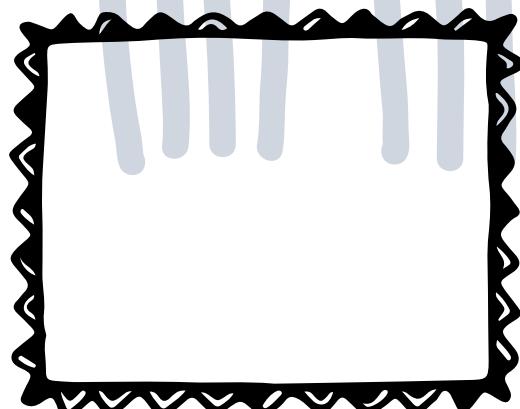
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Cuales podrían ser tus **OBJETIVOS** en la Vida...



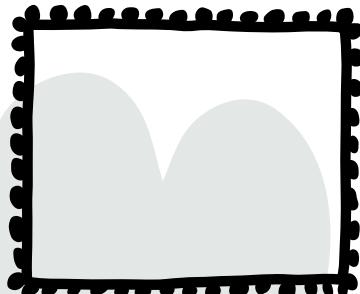
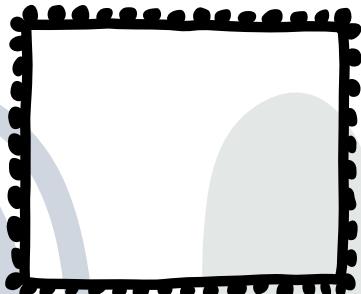
Qué necesitas para cumplirlos...



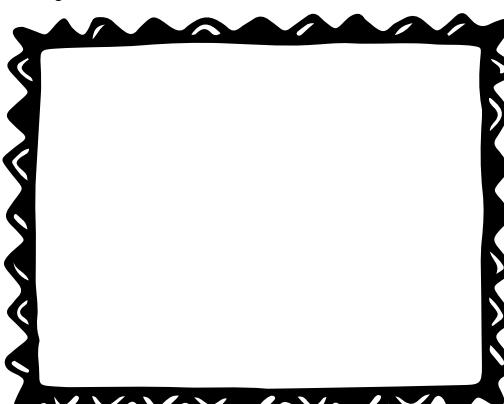
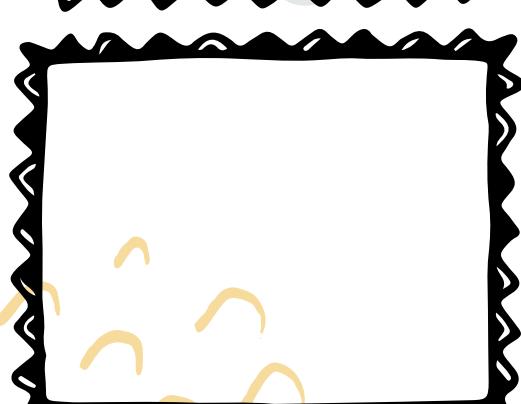
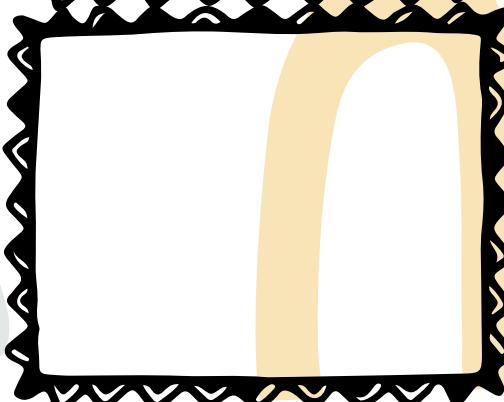
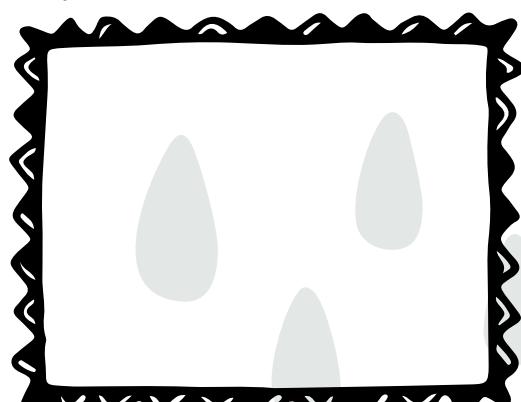
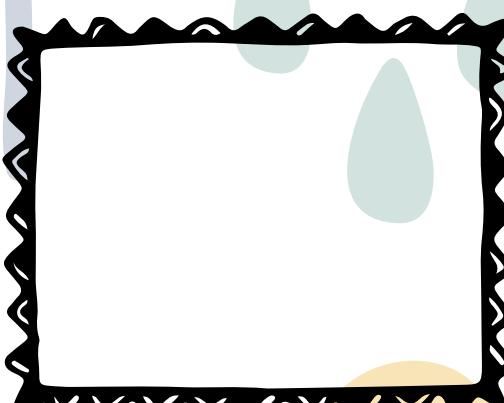
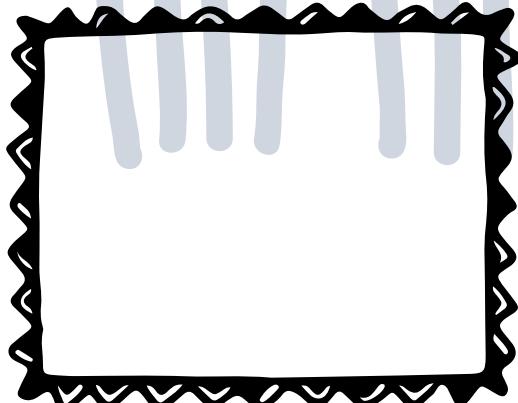
APROBADO

AUTOESTIMA

Cosas que hice mal y no deseo volver a realizar...



Cosas que me gustaría hacer pero nunca intenté...



APERTURESGA