



Sé tú

Momento de salud mental

Haga una lista de sus fortalezas, habilidades y otros aspectos de “usted” que en verdad le gusten.

Cada vez que piense en algo nuevo, agréguelo a la lista. Luego, téngala cerca y léala cada vez que empiece a dudar o a juzgarse con dureza. Sea su propio mejor amigo.

Resources *for* Living®