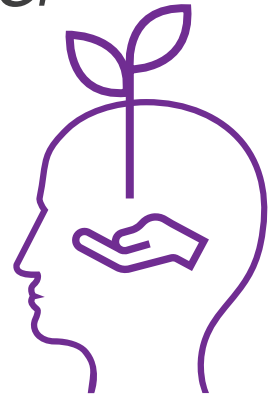


Diálogo Interno *para* la Autoestima



Cómo piensa influye en cómo se siente. Entonces, si desea mejorar su autoestima, debe mejorar sus pensamientos. Preste atención a su diálogo interno y elija mensajes nuevos y creíbles que lo ayudarán a sentirse mejor con usted mismo. Con el tiempo, puede elegir pensamientos que sean aún más positivos.

En lugar de:

"No puedo hacer esto".

1

"Soy un fracaso".

2

"Nadie me quiere".

3

"Mi cuerpo es feo".

4

"Esto nunca funcionará".

5

"Debería rendirme".

6

"No sé que hacer".

7

Piense:

"No puedo hacer esto **TODAVÍA**. Pero me estoy acercando".

"Fracasar es una parte importante del éxito".

"Es imposible que todos me quieran".

"Este es un cuerpo humano. Otras personas tienen cuerpos como este".

"Puedo resolverlo, incluso si tengo que pedir ayuda".

"Puedo hacer cosas difíciles. He hecho cosas difíciles en el pasado".

"Estoy aprendiendo algo nuevo".