

RETO DE AMOR PROPIO



ConscienteMente

Aprende a desarrollar una relación sana y positiva contigo mismo/a, con el fin de mejorar el bienestar emocional y tu calidad de vida.

¿Qué es?

El reto de amor propio es una estrategia para fortalecer la autoestima, aprender a tomar decisiones, manejar el estrés, la ansiedad y poner límites saludables

¿Cómo funciona?

Consiste en realizar las tareas descritas en la lista de actividades. Es una actividad diaria por 15 días.

Importante: No saltarse ni omitir ningún día, si por algún motivo no puedes realizar la actividad la puedes dejar pendiente o realizarla al siguiente día.

Al final del documento encontrarás la hoja de respuestas que te servirá como guía para realizar el reto.

Lista de actividades

día 1

Identifica y escribe en una lista todo aquello que te hace sentir con baja autoestima o inseguro/a:

La baja autoestima es una percepción de nosotros mismos que nos impide percibirnos como personas valiosas.

Son evaluaciones e ideas sobre nosotros mismos, las cuales demuestra autoconfianza y amor propio.

día 2

Haz una lista de todas tus virtudes y cualidades.

Las cualidades son valoraciones cualitativas que se consideran positivas, dignas y deseables. Por ejemplo: la generosidad, la amabilidad y la constancia.

Algunos son considerados rasgos propios de la personalidad, también hábitos adquiridos, lo que implica que una persona puede ejercitarlos e incorporarlos.

día 3

Repite afirmaciones positivas de amor propio.

"Creo en mí."

"Mi vida está sucediendo aquí y ahora."

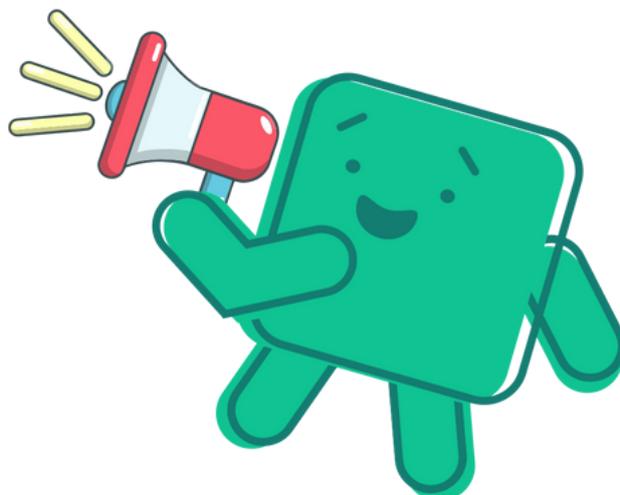
"Me siento feliz de ver lo lejos que he llegado."

"Me perdono".

"Soy capaz de lograr todo lo que me propongo."



Recuerda que NO debes saltarte ninguna de las actividades, si no logras cumplir con una puedes reemplazarla o realizarla el siguiente día. Vas muy bien, continúa así.



día 4 **Empieza a dejar de compararte con los demás.**

Cada persona tiene sus virtudes y defectos, unos brillamos en unas cosas y otros en otras. No debemos compararnos con nadie porque somos únicos e irrepetibles, y lo único que conseguiríamos sería dañar nuestra seguridad y amor propio.

día 5 **Hoy te pararás frente al espejo y empezarás a amar lo que ves en él.**

No podemos nunca conseguir la perfección. Para valorar y amar lo que vemos en el espejo es importante aceptarnos tal y como somos, con nuestras virtudes y defectos tanto físicos como internos.

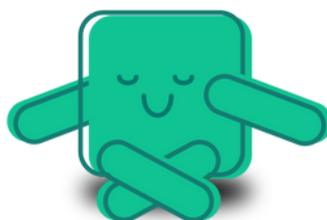


día 6 **Crea una rutina diaria de amor propio**

Comienza a alimentarte bien.
Esfuézrate por verte bien.
Toma suficiente agua.
Comienza a realizar actividad física.
Desconéctate de las redes sociales. Haz una lista de pendientes. Lee un libro.

día 7 **Proponte a cumplir esa pequeña meta que llevas posponiendo.**

"La procrastinación es un problema de regulación de emociones, no un problema de gestión de tiempo",
Así que levántate de la cama y busca la motivación necesaria para cumplir con tus metas y objetivos.
¡El momento es ahora!



día 8 **Llama a tu familiar o amigo que no ves hace tiempo.**

Reforzar los vínculos emocionales con las personas que son importantes para nosotros ya que incrementan la presencia de hormonas "de la felicidad" como endorfinas, dopamina, oxitocina y serotonina, al tiempo que disminuyen la de otras vinculadas al estrés, como cortisol y adrenalina.

día 9 **Cambia tres patrones mentales negativos por tres positivos.**

Los patrones mentales son condicionamientos los cuales nos hacen ser seres con reacciones automáticas e inconscientes, no son más que hábitos a los que nos hemos acostumbrado.
"Siempre me pasa esto a mí"
-VS-
"Yo sé que puedo con esto"

día
10

Detox de redes sociales

Las redes sociales llegaron a conectar el mundo, sin embargo pueden generar efectos negativos en nuestra salud mental si no son gestionadas adecuadamente.

día
11

Aléjate de personas tóxicas.

En cualquier tipo de relación, sea pareja, amigos, familia o compañeros de trabajo, la persona tóxica contaminará con negatividad y baja autoestima a quienes lo rodeen debido a su egocentrismo y narcisismo.

También existen las personas tóxicas pasivas, que ocultan sus patrones con halagos o disculpas. Es importante identificarlos y tomar distancia de ellos.

día
12

Reconoce tu valor y lo que mereces y empezarás a no aceptar menos.

Muchos de nosotros solemos desarrollar a lo largo de



nuestra vida muchas actitudes limitantes. Son esos pensamientos expresados en frases como “no valgo para nada”, “yo no soy capaz de hacer eso, fracasaré”, “¿Para qué intentarlo si siempre me salen las cosas mal?”

día
13

Escribe tus más grandes logros en la vida y siéntete orgulloso/a y felicítate.

Valorar lo que tienes o has logrado no es sencillo en un mundo donde parece que siempre debes buscar más.

Valorar lo que tienes y has logrado implica agradecer los momentos y recuerdos que nacen alrededor de tu existencia. Debes destinar un momento para valorar y felicitarte lo que tienes y has logrado.

día
14

No te dejarás guiar por el qué dirán.

El miedo al que dirán puede conducirnos a un estado de ansiedad y a limitar por completo nuestro estilo de vida.



Cuanto más inseguros nos mostremos, y menos claras tengamos nuestras ideas, peor nos valorarán. Define tus criterios, tus posiciones, mantente firme en tus valores y defiéndete.

día
15

Acepta que no eres perfecto/a..

Es importante comprender y permitirnos cometer errores, tropezarnos y equivocarnos. Lo importante es aprender a levantarse e intentarlo de nuevo.

Perdonarse a uno mismo es algo fundamental para disfrutar de buena salud mental y paz interior. Todo comienza aceptando que no somos perfectos.



Esperamos que hayas disfrutado del reto, trabaja día a día para fortalecer tu autoconocimiento y amor propio, con el fin de mejorar tu relación contigo mismo/a.

FRASES PARA RECORTAR

ConscienteMente 

Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres.

ConscienteMente 

Necesitas amarte para amar, respetarte para respetar, valorarte para valorar, aceptarte para aceptar. Recuerda, nadie puede dar lo que no tiene.

ConscienteMente 

YO me QUIERO

ConscienteMente 

“Nadie te puede hacer sentir inferior sin tu consentimiento.”
Eleanor Roosevelt

ConscienteMente 

Soy una persona inteligente, valiente y poderosa.

ConscienteMente 

Soy capaz de afrontar cualquier reto y de superarlo.

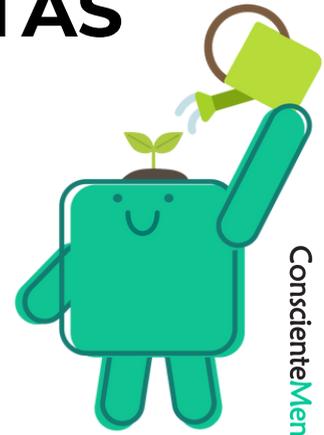
ConscienteMente 

Cree en ti mismo aquí y ahora, y te hará más fuerte de lo que jamás podría imaginar.

ConscienteMente 

HOJA DE RESPUESTAS

RETO DE AMOR PROPIO



ConscienteMente

día 1

Esto es lo que hace sentir con baja autoestima o inseguro/a:



día 2

Enlista todas tus virtudes y cualidades:



día 3

Repite afirmaciones positivas de amor propio.

"Creo en mí."

"Mi vida está sucediendo aquí y ahora."

"Me siento feliz de ver lo lejos que he llegado."

"Me perdono".

"Soy capaz de lograr todo lo que me propongo."



día 4

Empecé a dejar de compararte con los demás.

día 5

A partir de hoy amaré lo que veo en el espejo

día 6

Esta es mi rutina diaria de amor propio

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

05

¡Cumpliré las metas que llevo posponiendo!

día 7

Mis metas por cumplir son:

Y lo lograré realizando esto:

He llamado a esa persona importante

día 8

Cambiare estos patrones mentales NEGATIVOS

día 9

Por estos patrones mentales POSITIVOS

He limitado el uso de redes sociales

día 10

RETO DE AMOR PROPIO



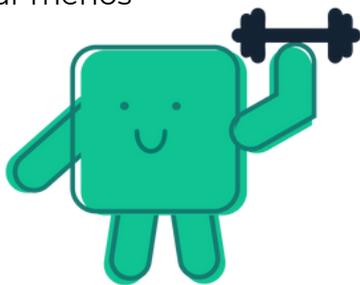
día 11

He identificado que personas **NO** me hacen bien y he establecido límites con ellas

día 12

Esto es lo que merezco!

Y **NO** me encuentro dispuesto/a a aceptar menos



día 13

Estos son mis más grandes logros

día 14



Desde hoy **NO** me importará el "Qué dirán"

día 15



A partir de hoy acepto que **NO** soy perfecto/a

FRASES PARA RECORTAR

ConscienteMente

Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres.

ConscienteMente

Necesitas amarte para amar, respetarte para respetar, valorarte para valorar, aceptarte para aceptar. Recuerda, nadie puede dar lo que no tiene.

ConscienteMente

YO me QUIERO

ConscienteMente

"Nadie te puede hacer sentir inferior sin tu consentimiento."
Eleanor Roosevelt

ConscienteMente

Soy una persona inteligente, valiente y poderosa.

ConscienteMente

Soy capaz de afrontar cualquier reto y de superarlo.

ConscienteMente

Cree en ti mismo aquí y ahora, y te harás más fuerte de lo que jamás podría imaginar.

ConscienteMente

Esperamos que hayas disfrutado del reto, trabaja día a día para fortalecer tu autoconocimiento y amor propio, con el fin de mejorar tu relación contigo mismo/a.

