



## ¿Cómo incrementar la confianza en mí?

Repite afirmaciones positivas y dedícate palabras bonitas.

Ejemplo: La próxima vez lo haré mejor, porque yo puedo.

Acepta todas tus emociones, ya sea con carga positiva o negativa, comprende que nos permiten adaptarnos y aprender.

Ejemplo: Sentí miedo ¿Por qué? ¿Actué de manera adecuada frente a lo que sentí?

Escribe una lista con las situaciones difíciles que superaste, y a su lado, las cualidades que te permitieron superarlas.

Ejemplo: Pérdida de un familiar – Comprensión y positividad.

Reflexiona sobre temas pasados que no te hacen sentir bien y perdónate por ello.

Ejemplo: ¿Pude hacerlo mejor?  
¿Qué debo hacer para ayudarme a estar bien?



Establece una meta para cada día, pensando siempre de menos a más. Felicítate por tus logros.

Ejemplo: Hoy haré ejercicio.

