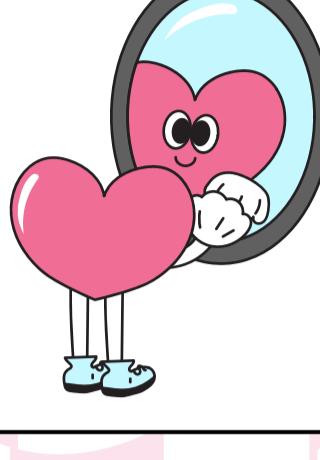
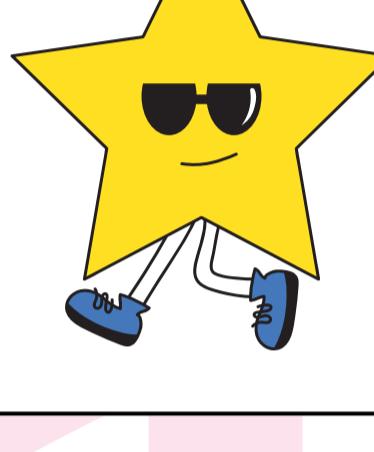


Consejos para fortalecer el autoestima



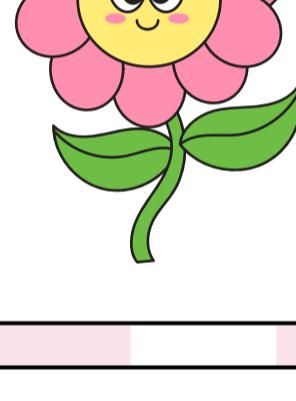
Aceptación

La aceptación viene de no compararte con los demás, de descubrir y honrar el ser único que eres.



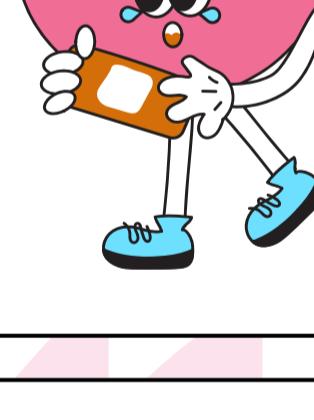
Valores

Descubrir los valores que te hagan sentir bien y así tener tu propia brújula para dirigir tu vida.



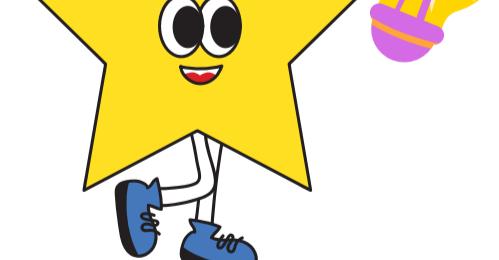
Gustos

Enfócate en experimentar y descubrir las cosas que son para ti y las que no lo son.



Necesidades

Escucha tu cuerpo y tus emociones para saber lo que necesitas y dátelo o pide ayuda.



Hábitos

Establece una rutina de hábitos positivos que te conecten con tu bienestar.



Gratitud

Ten un diario de gratitud para que te ayude a darte cuenta de todo lo que tienes y todo lo que vas logrando.

