

Frases incompletas

Completa las siguientes frases con lo primero que te venga a la mente. Si se te ocurre más de una respuesta, anótalas todas.

1. La manera en la que me juzgo a mí mismo/a ...

Soy muy rudo conmigo mismo.

2. Una de las cosas que puedo hacer para elevar mi autoestima es ...

Hacer ejercicio y distraerme en cosas que me gustan

3. Si aprendiera a aceptarme...

Sería más fácil mi vida.

4. Una de las cosas que necesito aprender a aceptar de mí mismo/a es...

La cuestión profesional y física.

5. A medida que aprendo a aceptarme ...

Se nota en mi día a día

6. Si trato a los demás y a mí mismo/a con respeto y benevolencia ...

Me siento bien conmigo mismo.

7. Si admito que me gusto a mí mismo/a ...

Me pone contento.

8. Si admito que tengo derecho a existir y a ser feliz...

Comienzo a vivir mi vida de otra forma.

9. Si estuviera dispuesto/a a mostrar a la gente quién soy...

Me daría miedo al inicio y después cómodo.

10. Considero que mi autoestima es ...

Cambiante.