

AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN

DIARIO

PARA CULTIVAR EL

AMOR PROPIO

Capítulo 1: ¿Qué es la Autoestima y por qué es tan importante?

La autoestima es clave para sentirte seguro, valorar tus capacidades y mantener relaciones sanas. Cuando es sólida, te permite tomar decisiones con confianza, poner límites y afrontar desafíos con una actitud positiva. En cambio, una autoestima baja puede generar dudas constantes, autocrítica excesiva y dificultad para reconocer tu propio valor.

Fortalecerla requiere practicar el autoconocimiento, hablarte con amabilidad, reconocer tus logros y rodearte de personas que te apoyen. Con hábitos diarios y consciencia de tus pensamientos, puedes transformar la forma en que te ves y crear una base emocional más estable y resiliente.

1. Autoconocimiento: Dedica tiempo a reflexionar sobre tus fortalezas y debilidades. Reconocer lo que haces bien y aceptar áreas de mejora es crucial para construir una autoestima sólida.

2. Autocuidado: Establece una rutina diaria que incluya ejercicio, buena alimentación y descanso adecuado. Cuidar de tu cuerpo es una forma de demostrarte amor y respeto.

3. Autoafirmaciones positivas: Practica el uso de afirmaciones que refuercen tu valor y tus capacidades. Frases como «Soy capaz» o «Merezco lo mejor» pueden tener un impacto positivo en tu percepción personal.

4. Establecimiento de límites: Aprende a decir no y a establecer límites claros en tus relaciones personales y profesionales. Esto te protegerá de situaciones y personas que pueden debilitar tu autoestima.

5. Entorno positivo: Rodéate de personas que te apoyen y te inspiren a crecer. Un entorno positivo puede influir significativamente en cómo te percibes a ti mismo.

6. Terapia o asesoramiento: Considera buscar la ayuda de un profesional si sientes que tus esfuerzos no son suficientes. La terapia puede proporcionar herramientas y perspectivas valiosas para fortalecer tu autoestima.

Recuerda que fortalecer la autoestima es un proceso continuo que requiere paciencia y dedicación. Cada paso que das en esta dirección es un avance hacia una vida más plena y satisfactoria.



Hoy ES
UN BUEN DÍA.
para
SONREIR



AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN

Capítulo 2: Cómo saber en qué estado está tu autoestima

La autoestima baja puede manifestarse en actitudes y pensamientos que limitan tu bienestar emocional. Entre sus señales más comunes están las dudas constantes sobre tus decisiones, evitar expresar lo que necesitas por temor al rechazo, compararte continuamente con los demás, sentirte incómodo al recibir cumplidos, criticarte en exceso y experimentar culpas sin un motivo real. Estas conductas suelen desgastar la confianza en ti mismo y dificultan tu desarrollo personal y tus relaciones.

En cambio, una autoestima saludable se refleja en la capacidad de conocerte y aceptarte tal como eres, tomar decisiones con autonomía, saber pedir ayuda cuando es necesario, establecer límites claros y respetar los de los demás, así como mantener un diálogo interno amable y constructivo. Este tipo de autoestima fortalece tu resiliencia, te permite enfrentar desafíos con mayor seguridad y fomenta relaciones más sanas y equilibradas.

Señales de autoestima baja:

- Dudas constantemente.
- Evitas expresar necesidades.
- Te comparas todo el tiempo.
- Te cuesta aceptar cumplidos.
- Te criticas en exceso.
- Te sientes culpable sin motivo.

Señales de autoestima saludable:

- Te conoces y aceptas.
- Tomas decisiones sin depender de otros.
- Sabes pedir ayuda.
- Pones límites y respetas los de los demás.
- Te hablas con amabilidad.



Capítulo 3: Cómo saber en qué estado está tu autoestima

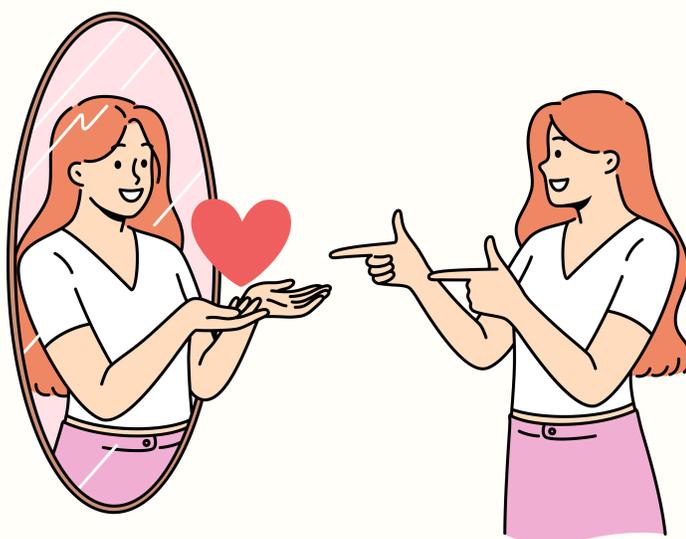
La autoestima no es estática; puede fortalecerse o debilitarse a lo largo de la vida según nuestras experiencias, pensamientos y decisiones. Conocer en qué estado se encuentra es el primer paso para mejorarla y cuidarla. Observar nuestras conductas, emociones y la forma en que nos hablamos internamente puede darnos pistas muy claras.

Factores que influyen:

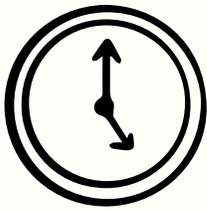
1. Creencias y valores.
2. Experiencias pasadas.
3. Relaciones actuales.
4. Salud mental y física.
5. Tu diálogo interno.

Ejercicio práctico: El espejo honesto

1. Mírate al espejo 1 minuto.
2. Observa tus pensamientos.
3. Anota 3 cosas positivas sobre ti.
4. Si cuesta, imagina que hablas con un amigo querido.



Nunca
ES
Tarde



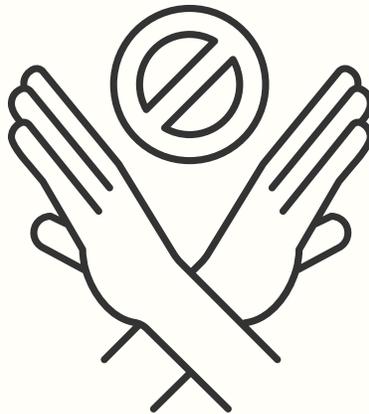
AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN

Capítulo 4: Ejercicios para Potenciar tu Confianza y Poner Límites

Ejercicios para Potenciar tu Confianza y Poner Límites:

1. El poder de decir No.
2. Ejercicio: Mis límites en papel.
3. Visualización de confianza.
4. El Sí consciente.
5. Frases de protección emocional:
 - “Mi paz interior es mi prioridad, y la protejo con amor y firmeza.”
 - “Me libero de energías negativas y solo permito entrar lo que nutre mi alma.”
 - “Estoy en control de mis emociones y elijo mantenerme sereno/a ante las adversidades.”
 - “Mis límites son sagrados y los respeto para cuidar mi equilibrio emocional.”
 - “No permito que la opinión de otros defina mi valor ni mi felicidad.”
 - “Merezco respeto, amor y tranquilidad, y lo reclamo en cada relación.”

Poner límites no es alejar a las personas, es cuidarte para relacionarte de forma más sana.



Piensa
SUEÑA
CREE
atrévete



AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN

Capítulo 5: Hábitos y Autocuidado para Sostener tu Autoestima

Comienza y termina tu día conectando contigo mismo. Al despertar, dedica unos minutos a respirar profundamente, repetir una afirmación positiva y visualizar cómo quieres sentirte. Antes de dormir, escribe en un diario tres cosas que agradeces, un logro del día y una frase amable para ti; este hábito refuerza tu autoestima y entrena tu mente para enfocarse en lo positivo.

Además, reserva al menos 20 minutos diarios para hacer algo que disfrutes, como leer, caminar, dibujar o bailar. Estos pequeños momentos para ti fortalecen tu bienestar emocional, te ayudan a recargar energía y te recuerdan que cuidarte es una prioridad.

1. El ritual de la mañana

Empieza el día conectando contigo mismo antes de atender al mundo.

- Haz 3 respiraciones profundas.
- Piensa en una afirmación positiva: "Hoy me trato con respeto".
- Visualiza cómo quieres sentirte durante el día.

2. Diario positivo

Antes de dormir, escribe:

- 3 cosas que agradeces del día.
- 1 logro, por pequeño que sea.
- Una frase amable para ti mismo.

Ejemplo: "Hoy escuché a un amigo y le hice sentir mejor, eso me hace sentir orgulloso."

3. Tiempo para ti

Reserva al menos 20 minutos diarios para algo que disfrutes: leer, caminar, dibujar, bailar.

Importante: no se trata de productividad, sino de bienestar.



Valores
MÁS
DE LO QUE
crees



AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN

4. Cuidado del cuerpo

- Alimentación equilibrada.
- Hidratación suficiente.
- Movimiento diario (no tiene que ser gimnasio, puede ser caminar o estirarte).

Cuidar tu cuerpo envía un mensaje claro a tu mente: "soy importante".

5. Redes sociales conscientes

- Reduce el tiempo en cuentas que te hacen compararte o sentir menos.
- Sigue perfiles que te inspiren y te aporten.
- Recuerda: las redes muestran una parte de la realidad, no la historia completa.

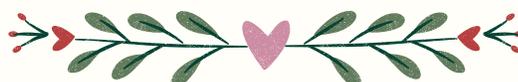
Ejercicio semanal: El reto de la gratitud:

Durante 7 días, escribe cada mañana algo que agradeces de ti mismo.

Ejemplos: "Soy constante", "Sé escuchar", "Aprendo rápido".

Al final de la semana, léelos todos juntos y nota cómo cambia tu percepción de ti.

Cuidarte no es un lujo, es una necesidad. Cuando te tratas con cariño, tu autoestima florece de forma natural.



sonríe
hoy



AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN

Capítulo 6: Tu Plan de Acción para Brillar

Incorporar frases motivadoras y afirmaciones positivas en la rutina diaria es una práctica sencilla pero muy efectiva para fortalecer la autoestima y cultivar una mentalidad optimista. Al escribirlas en lugares visibles, como el espejo o el escritorio, se convierten en recordatorios constantes de tu valor personal y de los objetivos que quieres alcanzar.

Repetir una afirmación por la mañana ayuda a comenzar el día con confianza y enfoque, mientras que hacerlo antes de dormir favorece un cierre positivo, refuerza el respeto propio y entrena a la mente para hablarse con amabilidad y resiliencia.

Frases motivadoras para tu día a día

- "Soy suficiente tal como soy."
- "Me respeto y respeto mis límites."
- "Cada paso, por pequeño que sea, me acerca a la persona que quiero ser."
- "Merezco amor, cuidado y oportunidades."
- "Mis errores no me definen, me enseñan."

Tip: Escríbelas en post-its y colócalas en el espejo, escritorio o teléfono.

Afirmaciones positivas para fortalecer tu autoestima

- "Confío en mis decisiones."
- "Tengo derecho a decir no."
- "Mi valor no depende de la aprobación de los demás."
- "Celebro mis logros y aprendo de mis desafíos."
- "Elijo pensar y hablarme con amabilidad."

Repite una afirmación cada mañana y otra antes de dormir.



Plan de acción de 30 días:

Semana 1 — Autoconocimiento

- Día 1: Haz el termómetro de autoestima (Capítulo 1).
- Día 2: Escribe 10 cualidades tuyas.
- Día 3: Practica 5 minutos de respiración consciente.
- Día 4: Haz una lista de cosas que te hacen sentir bien.
- Día 5: Detecta y anota 3 pensamientos negativos que sueles tener.
- Día 6: Sustituye esos pensamientos por frases constructivas.
- Día 7: Revisa tus logros de la semana.

Semana 2 — Cuidado y confianza

- Día 8: Prepara una comida saludable y disfrútala.
- Día 9: Haz algo que te de orgullo (pequeño o grande).
- Día 10: Camina 20 minutos escuchando tu música favorita.
- Día 11: Practica el Tarro de los cumplidos.
- Día 12: Di “no” en una situación que no quieras.
- Día 13: Llama o escribe a alguien que te apoye.
- Día 14: Evalúa cómo te has hablado a ti mismo esta semana.

Semana 3 — Límites y relaciones sanas

- Día 15: Escribe tus no negociables.
- Día 16: Expresa tu opinión en una conversación.
- Día 17: Haz limpieza de redes sociales.
- Día 18: Apunta 3 personas que te inspiran y por qué.
- Día 19: Dedicar 20 minutos a tu hobby favorito.
- Día 20: Lee en voz alta una afirmación positiva.
- Día 21: Leer y ajustar tus metas.



Transforma
TUS HERIDAS
EN Sabiduría

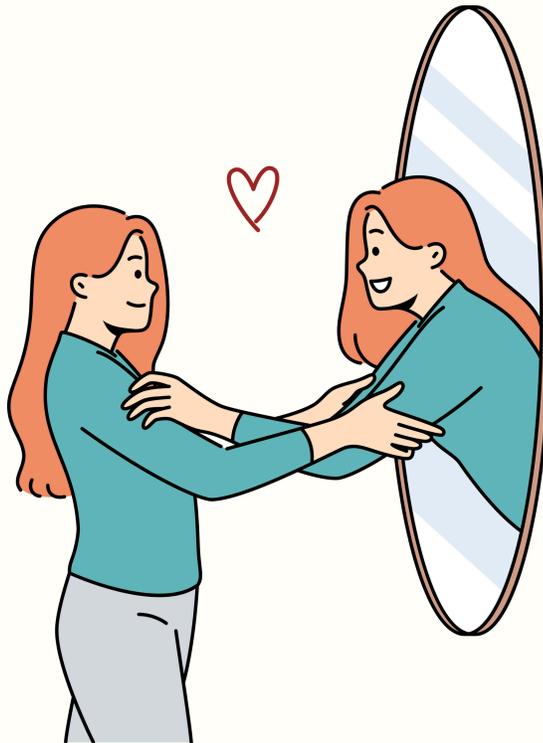


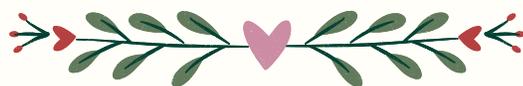
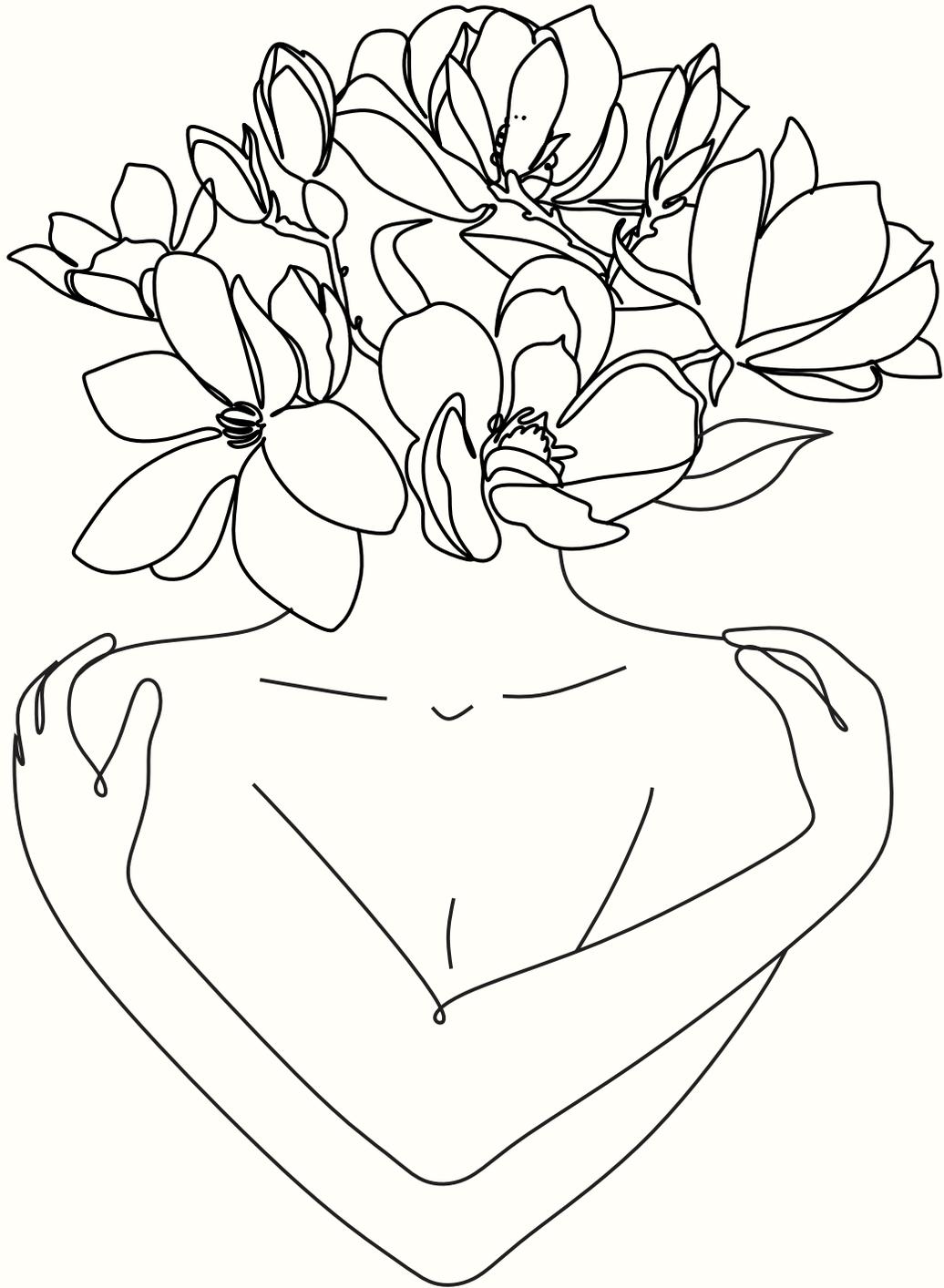
AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN

Plan de acción de 30 días:

Semana 4 — Consolidar el hábito

- Día 22: Regálate un momento de autocuidado.
- Día 23: Haz una lista de 5 logros de este mes.
- Día 24: Haz una visualización de tu “yo” seguro y confiado.
- Día 25: Anota 3 cosas por las que estás agradecido hoy.
- Día 26: Dedica tiempo a aprender algo nuevo.
- Día 27: Sal a la naturaleza o desconéctate del teléfono por 2 horas.
- Día 28: Repite todas tus afirmaciones favoritas.
- Día 29: Comparte algo positivo con otra persona.
- Día 30: Evalúa tu progreso y celebra cada avance.





AUTORA: ANDREA PÉREZ GERMAIN