AUTOESTIMA INQUEBRANTABLE

¡Claves para volver a conectar con tu poder interior!

Carolina Correa

Autoestima Inquebrantable

¡Claves para volver a conectar con tu poder interior!

Carolina Correa



DESCARGAR COMPLETO

Haz clic aquí

“No importa todo lo que la gente diga de ti, lo que importa es lo que tú crees que eres…”

-Anónimo.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Capítulo 1: Autoestima y crecimiento

Capítulo 2: ¿Qué es la Autoestima?

Capítulo 3: Indicadores de una baja autoestima

Capítulo 4: Escucha tu voz interior

Capítulo 5: Afirmaciones positivas

Capítulo 6: Cuida de ti misma

Capítulo 7: No temas pedir ayuda

Capítulo 8: No hay nadie como tú

Capítulo 9: Efectos de las creencias limitantes en tu autoestima

Capítulo 10: ¿Cómo superar tus creencias limitantes?

Capítulo 11: Meditación para aumentar la confianza en ti misma

Capítulo 12: Cultiva un ambiente agradable

Capítulo 13: No nacimos con poca autoestima

Capítulo 14: Enfrentando la crítica

Capítulo 15: Guía de inicio rápido

Conclusión

Acerca de MujerSoberana

Nuestras redes sociales

INTRODUCCIÓN

"Tú, tanto como cualquier otro en el universo entero, mereces tu amor y tu afecto"

-Buda

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Debemos mantener nuestra autoestima para poder valorarnos a nosotras mismas como personas dignas en el mundo. La autoestima puede afectar cada parte de nuestras vidas. Si esa autoestima es baja, nuestras vidas serán aburridas y grises.

Los sentimientos y pensamientos de la mayoría de las personas sobre sí mismos fluctúan de alguna manera en función de sus experiencias diarias. La calificación que obtienes en un examen, cómo te tratan tus amigos, los altibajos en una relación de pareja, todo puede tener un impacto temporal en tu bienestar.

Sin embargo, tu propia autoestima es algo más fundamental que los "altibajos" normales asociados con los cambios de situación. Para las personas con una buena autoestima, los "altibajos" normales pueden llevar a fluctuaciones temporales en cómo se sienten acerca de sí mismos, pero sólo hasta cierto punto. Por el contrario, para las personas con una autoestima deficiente, estos "altibajos" pueden marcar la diferencia en el mundo.

Las personas con baja autoestima a menudo se basan en cómo les va en el presente para determinar cómo se sienten consigo mismas. Necesitan experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos y pensamientos negativos que los atormentan constantemente. Incluso entonces, la buena sensación (de una buena nota, etc.) puede ser temporal.

La autoestima saludable se basa en nuestra capacidad para evaluarnos a nosotras mismas con precisión (conocernos a nosotras mismas) y aún ser capaces de aceptarnos y valorarnos incondicionalmente. Esto significa poder reconocer de manera realista nuestras fortalezas y limitaciones (que es parte del ser humano) y al mismo tiempo aceptarnos como dignas y valiosas sin condiciones ni reservas.

Lo que quiero hacer es ayudarte a elevar tu autoestima a niveles que mejorarán tu vida y tu forma de ver la vida. Esto puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida. Las técnicas de aprendizaje para elevar la autoestima se pueden poner en práctica en tan solo unos días. Sin embargo, necesitarás práctica para mantener tu autoestima saludable.

Este libro te mostrará los pasos a seguir para construir una **Autoestima Inquebrantable** y este conocimiento se quedará contigo por el resto de tu vida.

Gracias por elegir este libro.



DESCARGAR COMPLETO

Haz clic aquí