

# MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH

## LAS CLAVES Y SECRETOS DE UNA AUTOESTIMA INVENCIBLE.



### 1) ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Una valoración subjetiva de quien tú eres, es tan solo un juicio que tú haces en base a modelos y creencias. Una idea creada por ti, que puede recrearse.

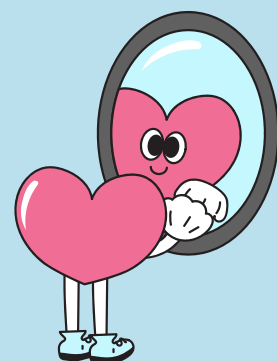
### 2) EL AUTOCONCEPTO

Acéptate con tus luces y tus sombras y toma consciencia del ser que eres y de del potencial que tienes. Descubre y acepta el milagro que eres tú



### 3) EL EL AUTO REFUERZO

El refuerzo positivo constante en tu diálogo interno es esencial para que puedas mantener unos buenos niveles de autoestima.



### 4) LA AUTO IMAGEN

Grábate, mírate, escúchate, acéptate, cuídate físicamente al margen de modas y convencionalismos.



### 5) LA AUTO EFICACIA

Atrévete y lánzate, recuerda que solo se vive una vez y que el no ya lo tienes, recuerda que siempre es mejor pedir perdón que pedir permiso y que la clave está en pasar a la acción.

### 6) NUESTRA AUTOESTIMA ESTÁ SUJETA A CAMBIOS CONSTANTES

Existen múltiples eventos en nuestra vida que alteran nuestra autoestima, mejorando la o empeorándola.



### 7) NUESTRA AUTOESTIMA PUEDE DESARROLLARSE TRABAJÁNDOLA

Piensa en que haces cuando amas a alguien y hazlo para ti. Mímate, hazte regalos, abrázate y atiende a tus necesidades.