

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.