

RETO 10 DÍAS PARA CONFIAR EN TI MISMA

MARCA CADA DÍA LOGRADO Y ¡CELEBRATE!

- HAZ UNA LISTA DE 10 CUALIDADES TUYAS.
- DURANTE EL DÍA IDENTIFICA 3 PENSAMIENTOS NEGATIVOS RECURRENTES. ANTES DE DORMIR, ESCRIBE 3 PENSAMIENTOS QUE LOS REEMPLACEN.
- HOY DI NO A TODO LO QUE NO TE HACE SENTIR PAZ.
- PONTE UNA PEQUEÑA META Y ¡CÚMPLELA!
- ANTES DE DORMIR, ESCRIBE 3 LOGROS DEL DÍA.
- HAZ ALGO QUE HAS ESTADO POSPONIENDO POR UN TIEMPO.
- TOMA DECISIONES SIN CONSULTAR OTRAS OPINIONES. SOLAMENTE ESCÚCHATE A TI Y DECIDE LO QUE TE HACE SENTIR BIEN.
- REALIZA UNA ACTIVIDAD SOLA. VE POR UN CAFÉ, AL CINE, SAL A CAMINAR, EJERCICIO, ETC.
- HAZ UNA LISTA DE 5 COSAS QUE EN TU VIDA PENSASTE QUE NO LOGRARÍAS ¡Y LO HICISTE!
- ARRÉGLATE COMO A TI TE GUSTA. PONTE TU OUTFIT FAVORITO CON EL QUE TE SIENTAS CÓMODA Y EMPODERADA.