

Amor propio

El amor propio el primer ladrillo para el éxito

1. Escribe tus cualidades, virtudes, dones y talentos. Sé generoso contigo.

2. Recuerda una o varias experiencias difíciles y cómo las superaste

Ejercicio:

Conectar con el reto que planteaste al inicio y saca las creencias asociadas, las primeras que vengan con escritura automática. Usa estas pistas:

Falta la solución porque ...

Me produce miedo, ansiedad, frustración, rabia porque...

Me parece difícil porque...

Escribe los consejos de tu Yo Superior aquí

