

2017, Agosto

Sentirse Bien con uno Mismo

Cambiando los pensamientos negativos que tienes a los positivos lleva tiempo y persistencia. Si utilizas las siguientes técnicas de forma consistente por cuatro a seis semanas, tu lo notarás que no piensas esos pensamientos negativos como mucho. Si se repiten en otro momento, puedes repetir estas actividades. No te rindas. Te mereces pensar pensamientos buenos acerca de ti mismo.

Hagas Listas Afirmativas

Hagas listas, los releas a menudo, reescribiéndolos de vez en cuando, le ayudara a sentirte mejor contigo mismo. Si tienes un diario, puedes escribir tus listas allí. Si no lo haces, cualquier pedazo de papel puede hacer. Escribes listas de fortalezas, logros, y cosas que se hacen sentir bien contigo mismo y lees a menudo para un refuerzo de humor instantáneo!

Refuerzas una Imagen Positiva de Ti Mismo

Estableces un temporizador para diez minutos o anotas la hora en tu reloj. Escribes tu nombre en la parte superior del papel. Luego escribes todo positivo y bueno puedes pensar en ti mismo. Incluyes atributos especiales, talentos, y logros. Puedes usar palabras o oraciones sencillas, el que tu prefieras. Cuando hayan transcurrido los diez minutos, lees el papel seguir recordandote a ti mismo de lo grande que eres!

Desarrollas Afirmaciones Positivas

Las afirmaciones son declaraciones positivas que puedes hacer sobre ti mismo que te hacen sentir mejor contigo mismo. Ellos describen maneras que te gustaria sentir sobre ti todo el tiempo. Hagas una lista de tus propias afirmaciones. Mantengas esta lista en un lugar practico, como tu bolsillo o bolso. Lees las afirmaciones una y otra vez – en voz alta cuando puedas.

Ejercicio de Apreciacion

En la parte superior de una hoja de papel, escribes “Me gusta _____(tu nombre) porque.” Tengas amigos, conocidos, miembros de tu familia, etc, escribirlo una declaracion apreciativa sobre ti. Cuando lo lees, no lo niegues O no discuta con lo que se ha escrito, solo lo aceptas! Lees este papel una y otra vez. Lo mantengas en un lugar donde lo veas a menudo.

Recursos de Autoestima

Vayas a tu biblioteca. Buscas libros sobre autoestima. Lees uno o varios de ellos. Pruebas algunas de las actividades. Este articulo es solo el comienzo del viaje. Como tu trabajas en la construccion de tu autoestima, notarás que te sentirás mejor mas y mas seguido que estas disfrutando tu vida mas que hiciste antes, y que estas haciendo mas de las cosas que siempre has querido hacer.

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.