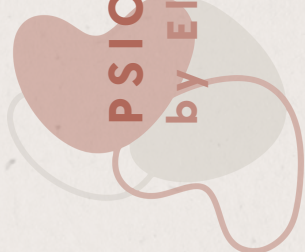


CUADERNO DE LA AUTOESTIMA

1ª Edición

PSICÓLOGA CIMENTE

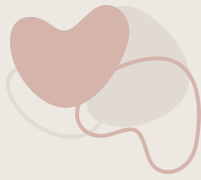
by Elvira de Céspedes





Cuaderno de autoestima
1ª Edición

By Elvira de Céspedes
Psicóloga CIMENTE
@psicologa.cimente



Hola, muchas gracias por aceptar este regalo. Me hace mucha ilusión que quieras formar parte de nuestra comunidad. Prometo no ser muy pesada.

Mi nombre es Elvira de Céspedes Caja. Tengo la suerte de trabajar en la que es mi vocación (porque sí, desde mi punto de vista, es una de mis mayores suertes), tanto en el área infantil como en adultos.

Hoy quería dejarte algunas actividades que puedes practicar para conocerte mejor.

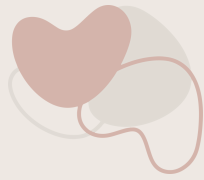
Siempre digo en consulta que "si estoy pequeña, cualquier problema me come", pero "si estoy grande, yo me como al problema". Y claro que no voy a ser siempre un gigante, pero si me conozco lo suficiente, podré saber cuando comienzo a "desinflarme" para poder rescatar el aire que necesito y crecer de nuevo.

Quizás algunas te pueden parecer "tontas" o muy difíciles, permítete el tiempo que necesites para contestarlas. Dedícate este tiempo para ti, para analizar quién eres y hacia donde vas. Ver que ves en ti y qué proyectas a los demás.

Ser tú misma pasa primero por saber quién eres.

He dividido este cuadernillo (1ª edición) en 4 partes y estaré encantada de recibir tu opinión sobre él. Puedes mandarme cualquier sugerencia a elvira.decespedes@gmail.com

Ahora sí, este es tu momento.



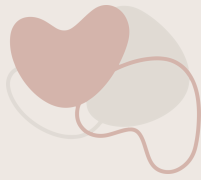
ÍNDICE

1. CONÓCETE

2. ÁMATE

3. VALÓRATE

4. CUÍDATE



1. CONÓCETE

Te propongo que escribas a continuación todas las cualidades que consideres que tienes, todo aquello que se te da bien, anótalo.

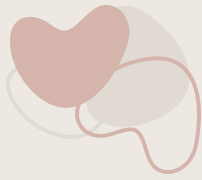
Todos tenemos cosas que se nos dan fatal y otras que se nos dan genial y eso conforma nuestra personalidad.

Hoy toca escribir sólo cosas BUENAS. No te preocupes si no te salen muchas, estamos tan acostumbrados a ver nuestros defectos que pocas veces nos paramos a pensar lo que sí se nos da bien.

En esta segunda parte del primer ejercicio te reto a que le preguntes a quien tú quieras, gente de tu entorno, amigos, familiares..., sobre qué les gusta de vosotros/as, cuáles creen que son tus cualidades.

Quizás se sorprendan y te digan creído/a, pero tú sabes que solo es un ejercicio de autoconocimiento.

Anótalas junto a las tuyas, si puede ser en otro color.



2. ÁMATE

¿Te has parado a pensar cómo te hablas a ti mismo/a?

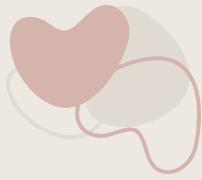
¿Lo haces mejor o peor de la forma en la que le hablas a un amigo/a? ¿Te dirías las mismas cosas y, sobre todo, con la misma dureza?

Si has contestado que no, que tratas a tus seres queridos de forma distinta a como lo haces contigo, te propongo:

DIARIO DE MIS CONVERSACIONES INTERNAS

Escribe situaciones o problemas de tu día como si fueran una conversación, es decir, plantea el problema y contéstate, pero como si estuvieras contestando a tu mejor amigo/a.

¿Crees que hubiera sido distinto si en lugar de pensar en contestarle a tu amigo/a te hubieras contestado a ti misma?

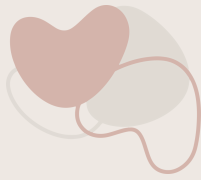


3. VALÓRATE

A veces, podemos pensar que no hacemos nada en nuestro día a día. En esos momentos de pequeñez donde no podemos ver más allá de nuestra nariz, necesitamos ser conscientes de todo aquello que hacemos a diario, porque a veces, levantarse de la cama ya es la mayor de las proezas.

Así que, a continuación, tienes que escribir todas las cosas que has hecho en tu día, desde levantarte, preparar el desayuno, poner una lavadora, dar un paseo..., quizás te sorprenda ver que haces más cosas de las que pensabas.

A large, empty rounded rectangle with a thin red border, intended for the user to write down their daily activities as prompted in the text above.

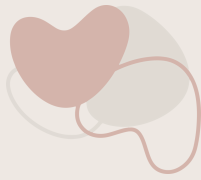


4. CUÍDATE

El autocuidado o el poner el foco en uno mismo o una misma es tremendamente importante. Dedicarnos tiempo y ser una cita para nosotros/as es una tarea que no debemos olvidar.

Este ejercicio tiene tres partes:

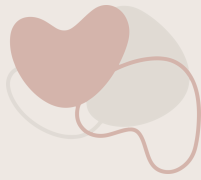
1. Averigua qué cosas te resetean, es decir, qué cosas consiguen "limpiar tu cerebro" y aliviar el estrés del día a día. Escribe todas las cosas por pequeñas o absurdas que te parezcan.



2. Crea un calendario (o usa este) donde apuntes en la primera columna todas esas actividades.

Actividades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

3. Ahora, te toca marcar cuántas de esas actividades haces cada día. No te juzgues si al principio no marcas ninguna, date tiempo y practica el autocuidado.



Y, por último, gracias por estar ahí y por haber llegado al final. Si te parece bien, irás recibiendo correos con nuevas actividades. Y, aunque me hace ilusión que los sigas recibiendo, siempre puedes dejar de hacerlo ;)

Mil gracias
Nos vemos en redes



Cimente



@psicologa.cimente



info@cimente.es