

GUÍA PRACTICA



*Para Sanar tu Autoestima
y Recuperar tu Poder Interior*

Mentoría Amor Propio

ME PRESENTO...

Hola, Soy tu Coach de Vida Rosa Echeverría

Hola, soy Rosa Echeverría, coach transformación de vida especializada en sanación emocional y autoestima. Pero antes de contarte lo que hago, quiero compartirte un poco de quién soy y por qué estoy aquí para acompañarte en este camino.

Soy madre de tres hijas, esposa desde hace más de 35 años y abuela de dos nietos hermosos que llenan mis días de amor. A lo largo de mi vida, he desempeñado muchos roles: mujer, madre, esposa, profesional... pero, por mucho tiempo, dejé de lado el más importante: **ser yo misma.**

Sé lo que es perderse en el caos del día a día, en las expectativas externas y en las dudas que nos hacen sentir que nunca somos suficientes. He vivido la inseguridad, el miedo a no ser suficiente y la sensación de cargar con todo sin tener espacio para mí misma.

Pero también sé lo que es sanar, reconstruirme y descubrir mi verdadero poder interior. Aprendí a transformar mis heridas en fortaleza, a confiar en mí misma y a vivir desde el amor propio, no desde la carencia.

Hoy disfruto profundamente mi trabajo como coach porque me identifico con cada mujer que se siente invisible, agotada o desconectada de sí misma. Sé lo que es estar ahí... y sé que es posible salir de ese lugar con las herramientas correctas y el acompañamiento adecuado.



En esta guía, quiero compartirte el primer paso hacia esa transformación. Porque si yo pude sanar mi autoestima y recuperar mi confianza, tú también puedes hacerlo. Y estaré aquí para ayudarte en cada paso del camino.

✱ Bienvenida a tu proceso de sanación y empoderamiento. Es momento de mirarte con amor y recuperar tu brillo.

💜 Con cariño,

Rosa Echeverría

INTRODUCCIÓN

Empieza hoy tu transformación desde el amor propio

Si alguna vez has sentido que tu autoestima no está donde quisieras, si te criticas más de lo que te elogias o si sientes que has perdido tu confianza, quiero que sepas algo: **No estás sola. Y lo más importante: puedes cambiarlo.**

La autoestima no es un regalo ni un rasgo con el que nacemos, **es una construcción** que podemos reforzar con el tiempo.

En esta guía, te compartiré 5 pasos claves que te ayudarán a sanar las heridas que afectan tu autoestima y recuperar tu poder interior.



✓ PASO 1:

Reconoce la voz interna que te limita



💡 ¿Por qué es importante?

Nuestra mente es como un jardín: si sembramos pensamientos negativos, cosechamos dudas e inseguridades. Pero si sembramos palabras de amor y confianza, creamos una autoestima fuerte.

📖 Debes descubrir ¿Cómo te hablas a ti misma?

- ¿Te dices cosas como "No soy suficiente", "Nunca hago nada bien" o "No merezco esto"? Esos pensamientos, aunque parezcan inofensivos, condicionan la forma en la que te ves y te relacionas contigo misma.

🌟 Ejercicio: Transformando el diálogo interno

📌 1. Identifica 3 frases negativas que te repites constantemente.

📌 2. Pregunta: ¿Se las dirías a tu mejor amiga? Si no, ¿por qué te las dices a ti?

📌 3. Reemplázalas: Escribe una versión positiva y empoderadora de cada frase.

💡 Ejemplo:

✗ "Soy un desastre en todo lo que hago."

✓ "Estoy aprendiendo y cada día mejoro más."

💖 **Reflexión:** El cambio empieza con una sola palabra. ¿Cómo vas a hablarte a ti misma a partir de hoy?

✓ PASO :

Identifica las Heridas Emocionales que Afectan tu Autoestima

💡 ¿Por qué es importante?

La autoestima no se daña de la nada.

Muchas veces, hay heridas del pasado que siguen abiertas y afectan nuestra confianza.

📖 ¿Cómo saber si tienes heridas emocionales?

- Si dudas constantemente de ti misma.
- Si sientes que no mereces amor o éxito.
- Si repites patrones de autosabotaje.

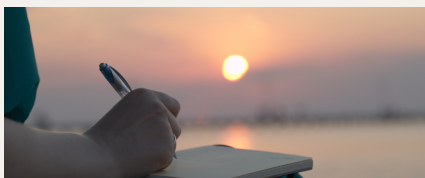
🌟 Ejercicio: Conectando con tu historia

📌 1. Recuerda un momento de tu infancia o adolescencia en el que te sentiste rechazada, humillada o insegura.

📌 2. Escribe cómo crees que esa experiencia te ha afectado hoy.

📌 3. Reflexiona: ¿Qué le dirías a esa niña que sufrió en ese momento?

💖 **Reflexión:** No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos sanar la forma en la que nos afecta.



✓ PASO 3:

Aprende a Poner Límites Sanos

💡 ¿Por qué es importante?

La autoestima también se construye en cómo permitimos que los demás nos traten. Decir "sí" cuando queremos decir "no" desgasta nuestra energía y refuerza la idea de que nuestras necesidades no son importantes.

✳️ ¿Te cuesta poner límites?

- ¿Dices "sí" por miedo a que se enojen contigo?
- ¿Sientes culpa cuando te pones en primer lugar?
- ¿Toleras actitudes que te hacen daño por no querer generar conflicto?

🌟 Ejercicio: Practicando límites con seguridad

1. Identifica una situación reciente en la que sentiste que debiste haber puesto un límite.
2. Escribe cómo te habría gustado reaccionar.
3. La próxima vez, usa esta frase para marcar tu límite sin culpa:
💡 "Entiendo tu punto de vista, pero en este momento necesito respetar mis propios tiempos y necesidades."

💖 **Reflexión:** Un "NO" a los demás puede ser un "SÍ" para ti.

✓ PASO 4:

Crea tu Ritual de Amor Propio

💡 ¿Por qué es importante?

El amor propio no es un sentimiento, es una práctica diaria. No se trata de esperar a sentirte bien para cuidarte, sino de cuidarte hasta que sientas que lo mereces.

📌 ¿Cómo fortalecer tu amor propio?

- Date permiso de descansar sin culpa.
- Asegúrate de rodearte de personas que te sumen, no que te resten.
- Celebra tus logros, por pequeños que sean.

🌟 Ejercicio: Diseñando tu Ritual de Amor Propio

1. Define: ¿Qué acción te hace sentir bien contigo misma? (Ejemplo: escribir, meditar, hacer ejercicio, darte un baño relajante).
2. Crea tu espacio: Dedica al menos 10 minutos diarios solo para ti.
3. Usa una afirmación: Cada vez que hagas tu ritual, repite: "Me cuido porque me amo y merezco sentirme bien."

💖 **Reflexión:** Tu relación más importante es contigo misma. ¿Cómo puedes demostrarte amor hoy?



✓ PASO 5:

Elige tu Nueva Versión con Intención

💡 ¿Por qué es importante?

El mayor acto de amor propio es decidir quién quieres ser y comprometerte con esa versión de ti misma.

📌 ¿Cómo empezar a ser tu mejor versión?

- Define cómo quieres sentirte todos los días.
- Actúa como la mujer que quieres ser, incluso si aún no te sientes así.
- Aprende a soltar lo que ya no te suma.

🌟 Ejercicio: Carta a tu "yo del futuro"

📌 1. Imagina que en 6 meses has sanado, te sientes segura y amas quién eres.

📌 **2. Escríbete una carta desde esa versión de ti misma diciéndote cómo ha sido el proceso.

📌 3. Léela cada vez que necesites recordar que estás en camino.

💜 **Reflexión:** Cada elección que haces te acerca o te aleja de la mujer que quieres ser. ¿Qué elección harás hoy?



¡VENTE CONMIGO!

Has dado el primer paso para sanar tu autoestima y recuperar tu poder interior. Pero la verdadera transformación ocurre cuando tomas **ACCIÓN**

🔥 Si quieres avanzar más rápido, te invito a mi próximo workshop:

📌 "Sanando las Heridas del Pasado para Crear un Nuevo Presente."

💜 3 días en vivo donde aprenderás técnicas prácticas para romper bloqueos y activar tu amor propio.

🔗 Regístrate aquí en mi **LISTA DE ESPERA. AQUI**

@mentoriamorpropio

