

# YO ME ACEPTO



YANINA ZAPPINO

# Auto ACEPTACIÓN

Cómo la compasión te libera, te sana y te lleva a una satisfacción radical.

EBOOK + WORKBOOK





AUTOACEPTACIÓN  
*e-Book*

# CONTENIDO

Introducción

## **CAPITULO 1.**

¿Qué es la autoaceptación?

## **CAPITULO 2.**

¿Por qué aceptarse a una misma es tan desafiante?

## **CAPITULO 3.**

Nueve formas de empezar a aceptarte a una misma

## **CAPITULO 4.**

Autoestima y confianza en una misma

## **CAPITULO 5.**

La meditación como herramienta para la autoaceptación

Conclusión





# Introducción.

Cuando piensas en tener una buena salud emocional, probablemente te vienen a la mente términos como felicidad, autoestima, confianza en una misma, optimismo y fortaleza mental. Es posible que no consideres las ideas de autoaceptación y satisfacción.

¿Pero no es la satisfacción lo que todos buscamos?

**La satisfacción es el lugar donde no necesitamos nada.**

Estamos completamente satisfechos tal como somos, tal como es nuestra vida. Piensa en cuántas cosas haces cada día en un esfuerzo por sentirte más contenta:

- Dices o haces cosas para impresionar a los demás.
- Dices o haces cosas para evitar que los demás te ridiculicen.
- Trabajas en un trabajo que no te gusta para poder ganar más dinero y comprar cosas que deseas o impresionar a otros.
- Haces ejercicio y haces dieta más allá de lo razonable para lucir de cierta manera.

La lista es realmente interminable. Pasamos gran parte del día tratando de sentirnos más contentas. Sin embargo, estas cosas no son el camino hacia la satisfacción radical.

*El verdadero secreto es la autoaceptación.*



La verdad es que la pertenencia comienza con la autoaceptación. Tu nivel de pertenencia, de hecho, nunca podrá ser mayor que tu nivel de autoaceptación, porque creer que eres suficiente es lo que te da el coraje de ser auténtico, vulnerable e imperfecto.

*Brene Brown*

SAL DE TU  
PROPIO  
MALDITO  
CAMINO

(SÍ, A TI)

# Eres el personaje principal y autora de tu *historia*

En un mundo lleno de innumerables historias, hay una historia que destaca sobre todas las demás: la tuya. No eres simplemente una espectadora, sino el personaje principal y autora de tu propia narrativa extraordinaria.

Tu viaje es único, lleno de triunfos, desafíos y todo lo demás. Y en el fondo de todo esto se encuentra una verdad profunda: mereces un amor propio ilimitado.



## *Belleza verdadera*

La verdadera belleza irradia desde dentro cuando aceptas y abrazas plenamente quién eres, con tus defectos y todo.



RECORDATORIO DE HOY

No dejes  
que la  
perfección  
sea el enemigo

---



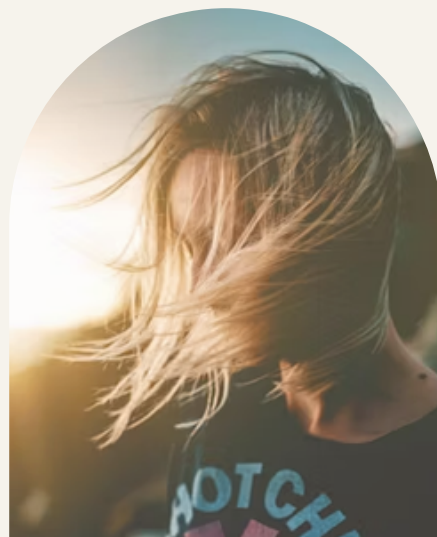
Eres una obra maestra en progreso.  
Acepta cada trazo, cada defecto  
y cada imperfección que te hace  
excepcionalmente bella.

A person wearing a brown jacket and a red beanie is sitting on a rocky ledge, looking out over a misty mountain landscape. The scene is serene and contemplative, with soft lighting and a hazy background.

*Capitulo uno*

UN VIAJE DE  
AUTODESCUBRIMIENTO,  
AUTOCOMPASION  
Y AMOR PROPIO.

# ¿Qué es la autoaceptación?



Hay muchas maneras de ver la autoaceptación. Algunos de ellos son más constructivos que otros. Sería un error pensar que la autoaceptación es una aceptación general de tus debilidades, malos hábitos y tendencias negativas en ausencia de cualquier responsabilidad de seguir mejorando.



*La autoaceptación no es una excusa para la pereza y la complacencia.*

Puedes estar contenta y aún así abogar por la superación personal. Tampoco significa que aceptes tu destino y determines que no se puede o no se debe hacer nada para cambiar tu vida.

La autoaceptación es un encuentro contigo misma. Es un reconocimiento de tus defectos, carácter, fortalezas, hábitos y tendencias. Se trata de enfrentar la verdad y aceptar esa realidad. Una vez que sabes dónde estás, puedes hacer un plan razonable para seguir adelante.

En última instancia, la autoaceptación conduce a la satisfacción porque ya no estás luchando contigo misma. Porque seamos realistas, no puedes ser al mismo tiempo tu fan número uno y tu enemiga número uno. Es contraproducente.

Necesitas liberarte del autocastigo para poder sanar. Cuando te liberas de los pensamientos negativos que te frenan y aceptas dónde te encuentras, te estás embarcando en un viaje verdaderamente absoluto hacia la satisfacción, la paz y la felicidad.

Pero es más fácil decirlo que hacerlo. En la siguiente sección, exploraremos las razones por las que la autoaceptación puede ser tan desafiante.



”

“Para mí, el arte realmente comienza con la aceptación y la confianza en uno mismo. Dondequiera que vengas con arte, es perfecto. No tienes que venir con nada. Lo que aportas a algo es el arte. Ahí es donde se encuentra. Se encuentra dentro de ti”.

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress and a watch, stands by a body of water. She is holding a small bouquet of white and yellow flowers in her right hand, looking towards them. The background shows a calm sea with some distant lights on the horizon.

# Capítulo dos.

## POR QUÉ ACEPTARSE A UNA MISMA ES TAN DESAFIANTE

Somos duras con nosotras mismas. A menudo, mostramos más compasión y perdón hacia los demás que hacia nosotras mismas, lo cual puede parecer contradictorio. No tiene mucho sentido. Si alguien va a estar de tu lado, ¡debes ser tú!

# Indicios comunes de que te estás tratando con demasiada *dureza*

## Te concentras en tus errores.

Esto no logra nada positivo. De hecho, logra varias cosas negativas.

Evita hacer esto. Todos somos humanos y cometemos errores. Obsesionarse con los errores te hace sentir menos capaz y miserable en general.



## Te comparas con los demás.

Siempre hay alguien más rica, más guapa, con más talento musical, “más afortunada” o que tiene hijos a los que les va mejor en la escuela. Compararse con los demás es peligroso. No conoces el pasado de la otra persona ni los recursos disponibles.

Es posible que tengan una gran ventaja. También es más probable que te compares con personas excepcionales. ¿Te comparas con el aspecto de la persona de mediana edad en el trabajo que tiene tres hijos? ¡Por supuesto que no! Te comparas con la pasante de 21 años que también es modelo.



## No le das a tus propias ideas una oportunidad justa.

¿Cuántas grandes ideas has tenido, pero finalmente las has descartado?



## Pasas demasiado tiempo pensando en tus fracasos pasados.

Ah, el pasado. Te acobardaste y no invitaste a la persona que te gustaba al baile de graduación. O estudiaste medicina en lugar de ser cantante. Quizás no conseguiste el trabajo de tus sueños. Siempre hay algo. Si te concentras en las experiencias negativas, no te aceptas a ti misma ni a tu realidad actual.



## No puedes aceptar bien un cumplido.

Hay cosas buenas sobre ti. Está bien cuando otros reconocen esas cosas. Tu incapacidad para aceptar un cumplido de los demás es una señal de que no te aceptas a ti misma.

## Eres poco realista.

Ser poco realista puede verse como ser amable contigo misma, pero no lo es. Si realmente no tienes lo necesario para convertirte en una estrella de cine, en una estudiante con honores o en una directora ejecutiva, no te estás haciendo ningún favor al aferrarte a expectativas poco realistas. En última instancia, estás siendo duro contigo misma.



No es fácil aceptarse a uno misma. Nos han enseñado que la persona ideal es financieramente exitosa, atlética, atractiva, tranquila bajo presión, graciosa, creativa y el alma de la fiesta. La mayoría de nosotras nunca marcaremos todas esas casillas.

Hay muchas señales de que no te aceptas a ti misma como deberías. Presta atención a estas señales. ¡Probablemente no te aceptes tanto como crees!



La aceptación de la propia vida  
no tiene nada que ver con la resignación;  
no significa huir de la lucha.

Al contrario, significa aceptarla tal como viene,  
con todas las desventajas de la herencia,  
del sufrimiento, de los complejos psicológicos  
y de las injusticias.



# Capítulo tres.

## NUEVE FORMAS DE EMPEZAR A ACEPTARTE A UNA MISMA

Aceptarse a una misma es un proceso. Es un hábito. Las pequeñas cosas que haces o dejas de hacer cada día determinan tu nivel de autoaceptación.

Desarrollar estos hábitos útiles y abandonar los negativos es un gran paso en la dirección correcta. Es difícil aceptarse a una misma de otra manera.



# *Hábitos de acción*

Aceptarte a ti misma todos los días.

## Deja ir tus errores y fracasos.

Tómate el tiempo necesario para aprender de tus experiencias negativas. Una vez que lo hayas hecho, no hay nada más que puedas obtener de ellas. Déjalas ir. Decide cómo puedes evitar cometer el mismo error en el futuro. Luego sigue adelante.

## Sólo compárate contigo misma.

Compararte con otra persona es como comparar un árbol con un pan. No hay comparación. Sin embargo, puedes compararte con tus resultados anteriores. Si estás mejorando, tienes todo el derecho de estar emocionada. Si te quedas corta, emocionate porque sabes que puedes rectificar la situación fácilmente.

## Sepárate de tus emociones.

Tus emociones son separadas de ti. Son algo que estás experimentando, al igual que alguien que te pisa un dedo del pie. Obsérvalas como una sensación en tu cuerpo, o como un trozo de papel que sopla por la calle. Simplemente obsérvalas. Un trozo de papel que pasa no tiene ningún control sobre ti. Tus emociones tampoco tienen por qué controlarte a ti.

## Sé consciente de lo que te hace única y abrázalo.

Podría ser tu cabello rojo llameante, tu increíble coeficiente intelectual o tu compasión por los animales. Tal vez estés en el quinto percentil más bajo en altura. No eres exactamente igual que nadie más. Es tu singularidad la que potencialmente aporta el mayor valor tanto para ti como para el mundo.

## Deja ir las cosas que no puedes cambiar ni controlar.

No aceptas tu vida ni tus limitaciones si te preocupas por aquellas cosas que están más allá de tu influencia. Pregúntate: "¿Hay algo que pueda hacer al respecto?" Si no, no hay razón para insistir en ello.

## Haz algo que siempre hayas querido hacer.

Evita negar tus impulsos. Si siempre has querido aprender a tocar la guitarra o escribir un guión cursi, ahora es el momento. Cuando niegas tus impulsos saludables, no te estás aceptando a ti misma.

## Sea más asertiva.

Hazle saber a la gente lo que piensas. Da tu opinion. Permite que tu voz sea escuchada. Haz las cosas que quieras hacer. La asertividad es una forma de honestidad, acerca de ti y tus propios deseos.

## Reconoce tus pensamientos y sentimientos.

Examina tu diálogo interno. Párate frente a un espejo de cuerpo entero y mírate bien. Observa tus pensamientos a lo largo del día. Reconoce cómo te juzgas a ti misma. La mayoría de las personas se distraen con la televisión, Internet, la comida, su teléfono inteligente o alguna otra estrategia. Esto es para evitar pasar tiempo consigo mismos. Apaga las distracciones y observa lo que sucede.

Continúa evolucionando.

Quienes tienen poca aceptación de sí mismas tienden a quedarse estancadas. No pueden avanzar hacia nada positivo. Sé honesta contigo misma acerca de lo que te gusta y lo que no te gusta y permite que tu vida evolucione.

**Trata cada día como una nueva oportunidad para practicar la autoaceptación.**

## Debes elegir la autoaceptación si quieres experimentarla de primera mano.

No sucederá por accidente. Desarrolla hábitos de autoaceptación y abandona tu tendencia a juzgarte a ti misma con dureza. Libérate de tus emociones.



Creo que la felicidad proviene de la autoaceptación. Todos intentamos cosas diferentes y encontramos una sensación cómoda de quiénes somos. Miramos a nuestros padres y aprendemos, crecemos y seguimos adelante. Cambiamos.



# Capítulo cuatro.

## AUTOESTIMA Y CONFIANZA EN UNA MISMA

Puedes ser consciente de tus defectos y aún así ser feliz contigo misma.  
Tu confianza en ti misma tampoco tiene por qué verse afectada.

Puedes ser honesta contigo misma  
y seguir siendo una fuerza poderosa en el mundo.

# Quizás estés pensando: "Pensé que se suponía que debía ser honesta conmigo misma, no fortalecerme".

Se honesta contigo misma. Si tuvieras una imagen verdaderamente precisa de ti misma y de tu situación, estarías mucho más contenta contigo misma y mucho más emocionada con la vida en general.

## Desarrolla la autoestima y la confianza en ti misma simultáneamente con estas estrategias:

✓ Enumera tus mayores éxitos.

Recuerda cuando estabas en tu mejor momento. Recuerda cómo se sintió eso.

✓ Haz una lista de las cosas que aprecias de ti misma.

Enumera tres cosas cada noche. Mira lo genial que eres en realidad.

✓ Vístete bien.

Camina un poco más alto cuando llevas tu ropa bonita. Mereces sentirte bien. No hay razón para esperar a una entrevista de trabajo, una boda o un funeral para verse o sentirse mejor.

✓ Vive según tus valores.

Cuando vives según tu código, te sientes bien contigo misma. Te sientes mal cuando haces lo contrario.



✓ Fíjate una pequeña meta y consíguela.

Date un camino fácil para sentirte bien y mejorar tu vida. Establece un objetivo sencillo y saborea el éxito.

✓ Se más amable con los demás.

Si eres dura con los demás, probablemente también lo seas contigo misma. Evita decir algo negativo y sé una buena oyente. Eso te llevará al 90% del camino.

Si tienes suficiente autoestima y confianza en ti misma, la autoaceptación será más fácil de encontrar. Ya eres bastante buena, así que no hay razón para no reconocerlo. Trátate con la admiración y el respeto que te mereces.



”

“En mi investigación, he entrevistado a muchas personas que nunca encajan, que son lo que podríamos llamar 'diferentes': científicos, artistas, pensadores. Y si profundizas en su trabajo y en quiénes son, hay una enorme cantidad de autoaceptación”.

*Brene Brown*



# Capítulo cinco.

## LA MEDITACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA LA AUTOACEPTACIÓN

La meditación y la atención plena (mindfulness) están de moda en estos días. Aunque han existido durante varios miles de años, han disfrutado de un nuevo nivel de popularidad. Incluso el mundo científico está involucrado. Una búsqueda rápida en tu motor de búsqueda favorito demostrará cuánto interés hay en estos temas en el mundo.

Si bien la meditación logra muchas cosas, lo que nos interesa es la autoaceptación.

**La meditación es un método poderoso para eliminar la basura extraña que obstaculiza el camino hacia la realización de la verdad.**

La meditación te permite ver tus pensamientos y creencias erróneas más fácilmente. También proporciona un mayor control emocional. Cuando tus emociones son apropiadas y proporcionadas, es más fácil aceptarte a ti misma y a los demás.



“Cuando estás descontenta, siempre quieres más, más, más. Tu deseo nunca podrá ser satisfecho. Pero cuando practicas la satisfacción, puedes decirte a ti misma: "Oh, sí, ya tengo todo lo que realmente necesito".



# Meditación Diaria

## *Ejercicios*

SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA INCORPORAR UNA  
SESIÓN DIARIA DE MEDITACIÓN EN TU VIDA

### Crea un horario diario que puedas seguir

Es mucho mejor meditar cada día durante unos minutos que meditar durante períodos más largos un par de veces a la semana. Sé realista. Lo ideal es que puedas reservar al menos 20 minutos al día. Evita el error de no programar tu tiempo de meditación. Si esperas hasta tener tiempo, nunca lo harás.

### Cuando tu mente divaga, deja ir esos pensamientos

Piensa en los pensamientos como nubes que pasan volando. No es necesario que les prestes atención ni que te afecten. Simplemente déjalos pasar a través de tu atención y regresa tu atención a tu respiración. Tu mente divagará mucho al principio. Es posible que ni siquiera puedas aguantar 30 segundos antes de que tu mente se vaya a otro lugar. Está bien. Sólo continúa. Mejorarás mucho con la práctica.

### Encuentra un lugar cómodo

No necesitas mucho. Cualquier lugar tranquilo donde no te molesten funcionará bien. Una silla firme o una posición sentada en el suelo funcionarán. Acostarse puede incluso funcionar, ¡siempre que puedas permanecer despierta!

### Empieza pequeño

Sentarse contigo misma durante 20 minutos es más difícil de lo que crees. De cinco a diez minutos es un buen comienzo.

### Concéntrate en tu respiración

Siente el aire entrando y saliendo de tu cuerpo. Siente la sensación del aire pasando por los bordes de tus fosas nasales.

### La meditación es una relación contigo misma

Entonces, sé amable contigo misma. Se trata de autoaceptación y compasión por una misma.

## Continúa hasta que tu mente divaga

Probablemente ni siquiera te darás cuenta de las primeras veces que tu mente se distrae. De repente, te darás cuenta de que has estado pensando en el trabajo, la escuela, la cena o el molesto perro de tu vecino.



La meditación te mostrará que tu mente crea pensamientos. Estos pensamientos conducen a sentimientos y creencias. También aprenderás que no es necesario que te afecten. Estar molesta por tus pensamientos es un poco como darte un puñetazo en la cara. Abre ese puño permitiendo que tus pensamientos pasen.

La mayoría de las personas pasan tanto tiempo “pensando” y dejándose influenciar por sus pensamientos, que tienen una comprensión débil de la realidad. El mundo sucede a tu alrededor, no dentro de tu cabeza.

**Tendrás una perspectiva más honesta de ti misma, del mundo y de quienes te rodean si puedes calmar tu mente.**

Aprenderás rápidamente a evitar que tus pensamientos te molesten. Se moverán solos, siempre que no interactúes con ellos.

Esto es crucial para la satisfacción. Cuando no estés energizada por tus pensamientos extraños, experimentarás verdadera paz. Cuando sucede algo negativo, el problema real no es el evento, sino todos los pensamientos que pasan por tu cabeza. Aprende a lidiar eficazmente con tus pensamientos y podrás superar fácilmente cualquier duda que te impida aceptarse a ti misma y encontrar la satisfacción.

Hubo un momento que  
**marco mi vida por  
siempre**, ese fue el  
momento en el que todo  
cambio, y quiero  
compartirlo contigo...

[CLICK AQUI](#)

# Todo en mi vida cambió cuando me convertí en una Mujer de Alto Valor.

## Esto pasa cuando te conviertes en una Mujer de Alto Valor

### ✓ Autoestima y Seguridad

*Eres una mujer niveles altos de autoestima y seguridad. No hay nada ni nadie que te haga dudar de tu capacidad y de lo increíble que eres.*

### ✓ Consigues todo lo que quieres

*Eres una mujer que no se frena ante nada ni nadie, tienes una resiliencia y poder personal que te lleva a conseguir todo lo que se propones siempre.*

### ✓ Sin miedos, inseguridades y dudas.

*Aprendes a enfrentar los miedos, no dejas que tus dudas te frenen y apagas a todas las inseguridades que tengas.*

### ✓ Rompes Creencias limitantes

*Una Mujer de alto valor no vive en la programación que le dieron sus padres o sus traumas, una MAV crea su propio destino, independientemente de su pasado*

### ✓ Alta Inteligencia Emocional

*Aprendes a controlar tus emociones y dejas de vivir en modo reacción, y empiezas a vivir desde la acción intencional.*



### ✓ Productividad y Resultados

*Una MAV valora su recurso más importante: El tiempo, por eso logra hacer en una semana, lo que una persona normal en un mes., logrando resultados extraordinarios y avanzar a grandes pasos.*

### ✓ Sanación traumas y pasado

*Una MAV no carga con mochilas pesadas del pasado, sano sus heridas, perdonó, soltó, y se libero por completo, sanando a su niña interior.*

### ✓ Alta Imagen Personal

*Una MAV refleja en su exterior, el brillo de su interior, con una imagen personal elevada y sofisticada*



Tu también puedes convertirte en

*una mujer de alto valor*

👑 Soy la única coach que existe que enseña a como ser  
**VERDADERAMENTE una MUJER de ALTO VALOR.**



# PROGRAMA MUJER DE ALTO VALOR DE ALTO VALOR DE ALTO VALOR

*El **Programa MAV** tiene todas las estrategias y herramientas que me llevaron a mi personalmente a convertirme en la mujer que soy. Esa transformación me llevo a atraer a un hombre de alto valor, a crear una empresa internacional exitosa, a escribir dos libros, a ser una lider en mi industria, a ser una mujer imparable.*

*Este programa, no es un entrenamiento cualquiera, hay un antes y un después en tu vida. Es el programa que te va a llevar a convertirte en una mujer completamente irreconocible, una versión tuya de la cual vas a estar orgullosa.*

*3 meses y un cambio para el resto de tu vida.  
Este es el programa que estabas esperando.  
Esta es la decisión correcta.*

[\*\*CLICK AQUI\*\*](#)




AUTOACEPTACIÓN  
*Workbook*

Responde estas preguntas para obtener una mejor perspectiva de cómo la autoaceptación puede ser tu camino hacia la satisfacción:

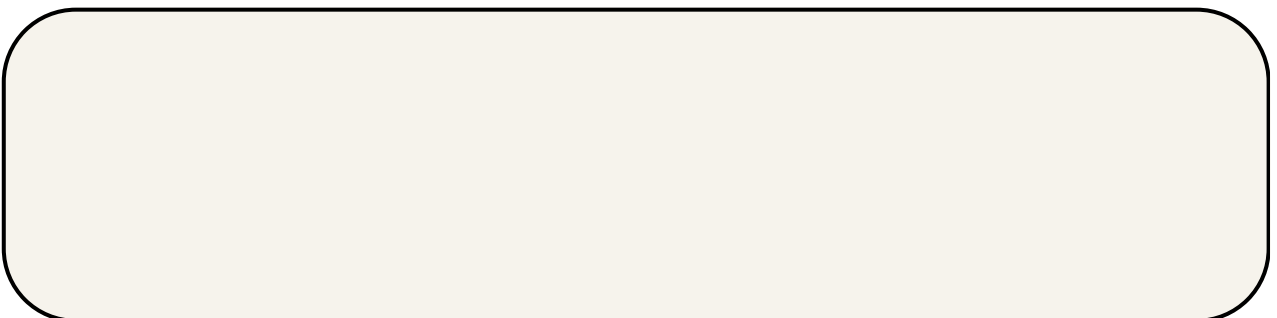
**01** ¿Qué tan contenta estoy con mi vida en este momento? ¿Qué tan bien me acepto a mí misma y a mi situación actual? ¿Puedo ver cómo se relacionan mi falta de autoaceptación y mi falta de satisfacción?



**02** ¿Qué hábitos tengo que contribuyen a mi falta de autoaceptación?



**03** ¿Qué hábitos puedo desarrollar que fomenten una mayor autoaceptación?



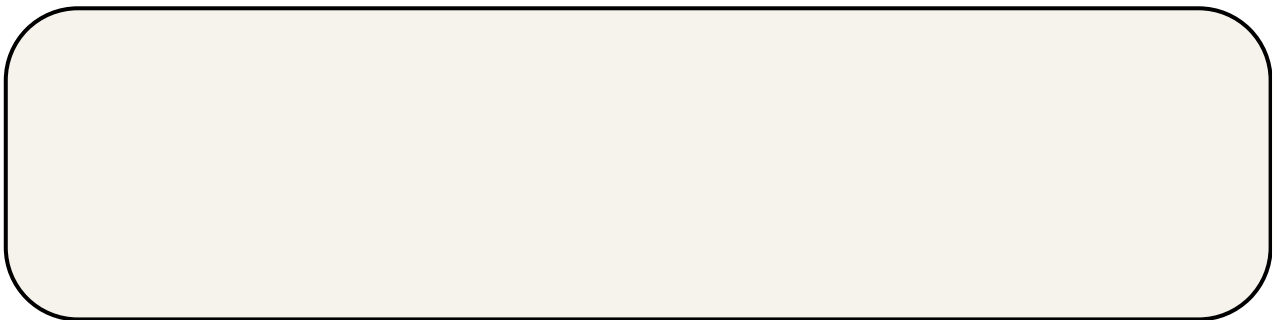
**04** ¿Paso tiempo pensando en mis fracasos del pasado o en mis defectos?  
¿Para qué sirve esto?



**05** ¿Cuáles son mis mayores logros? ¿Cómo me hicieron sentir esas experiencias?



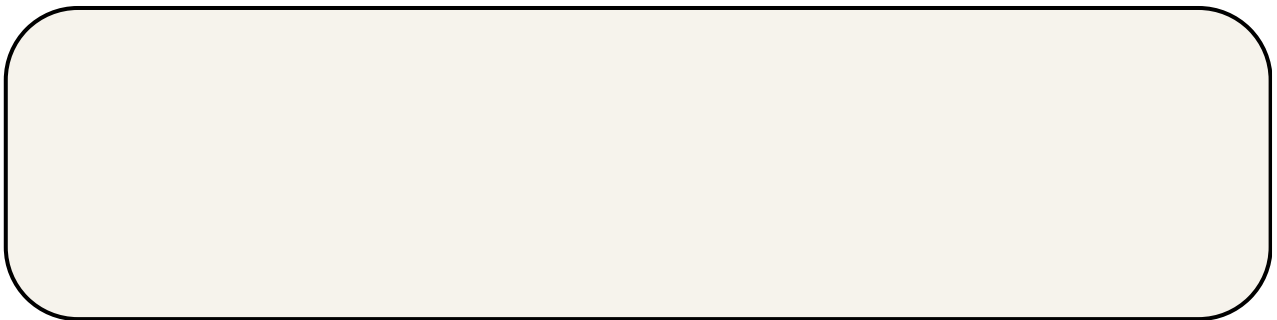
**06** ¿Cómo puedo incorporar una práctica diaria de meditación a mi vida?  
¿Cuánto puedo meditar cada día?



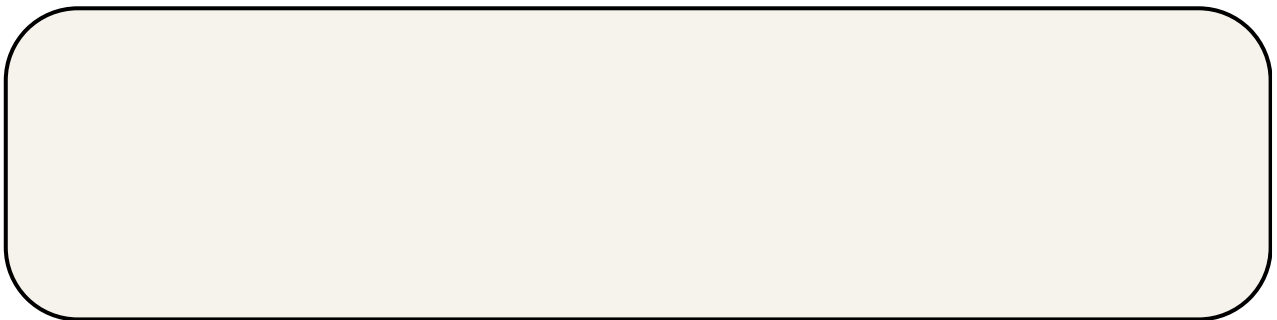
**07** ¿Cuáles son mis valores? ¿Estoy viviendo de acuerdo con ellos consistentemente? ¿Cómo puedo hacerlo mejor?



**08** ¿Cuánto me influyen mis emociones? ¿Qué malas decisiones he tomado mientras me sentía estresada, enojada o temerosa?



**09** ¿Cómo puedo experimentar una mayor autoestima y confianza en mí misma?

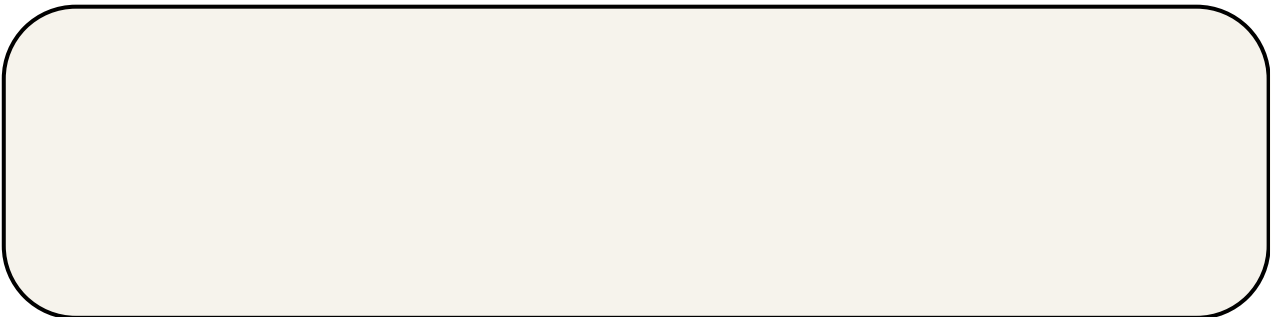


# *Cambiando tu vida* EJERCICIOS

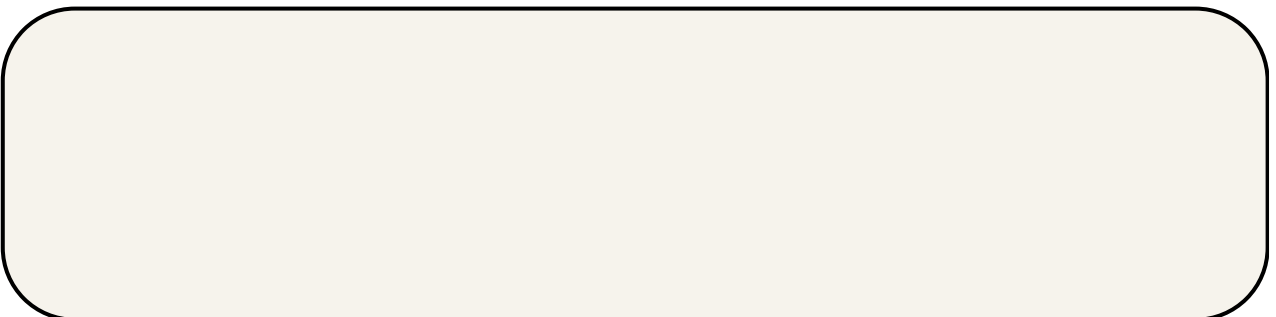
**01** ¿En qué área de tu vida deseas lograr un cambio?



**02** ¿Cuál es el motivo de tu deseo de cambio? Asegúrate de anotar el motivo importante y manténlo a mano como recordatorio frecuente.



**03** ¿Cómo se verá afectada tu vida si implementas este cambio?



**04** ¿Cuáles son las justificaciones que están obstaculizando tu avance hacia un cambio? Por favor, sé honesta.

**05** ¿Hasta qué punto estás dispuesta a dejar de lado estas excusas y tomar medidas proactivas para iniciar el cambio? Una vez más, la honestidad es crucial.

# MI VISIÓN DE *Vida*

Imagina una descripción de tu vida sin obstáculos ni limitaciones, donde el dinero no sea una preocupación. Luego, revisa las preguntas anteriores y brinda tus respuestas basadas en esta visión.



A large, empty, rounded rectangular box intended for writing a description of one's ideal life without obstacles or financial concerns.

# MI VISIÓN DE *Vida*

EJERCICIOS  
EJERCICIOS  
EJERCICIOS

**01** ¿Qué emociones surgen cuando reconoces el hecho de que posees la capacidad de iniciar este cambio?

**02** ¿Experimentaste alguna transformación o cambio notable? Si es así, ¿puedes describirlos en detalle, ya sean cambios en tus pensamientos, emociones o cualquier otro aspecto?

# Desafío de Pensamientos

## HOJA DE TRABAJO

A menudo, nuestros pensamientos ocurren demasiado rápido, dejándonos inconscientes de su influencia en nuestras emociones, sentimientos y vidas en general.

Estos pensamientos son automáticos y, para algunas personas, pueden ser negativos, aprendidos de fuentes externas.

Estos patrones de pensamiento pueden manifestarse como la voz de otra persona dentro de nuestra mente. Al dedicar tiempo a reducir el ritmo y practicar la meditación, puedes desarrollar una conciencia de estos patrones de pensamiento y recuperar el control sobre ellos.



DESENCADENANTE

PENSAMIENTO  
AUTOMATICO

Desafía esto:  
pregúntate "¿Qué  
tan cierto es ese  
pensamiento?"

NUEVO  
PENSAMIENTO

Ejemplo:  
Cometiste un  
error en el trabajo.

Soy un fracaso,  
siempre cometo  
errores. Tendré  
suerte si no me  
despiden.

¿Soy realmente un  
fracaso debido a un  
error? ¿Quién  
siempre me dijo eso  
en el pasado? Mi  
ex/mamá/papá/  
último jefe. Me  
dijeron que siempre  
me equivoco, que  
nunca llegaría a  
nada. Eso no es  
cierto. Ya he logrado  
mucho. Como...  
(enumera ejemplos  
aquí).

Está bien, cometí  
un error que le  
podría pasar a  
cualquiera.  
Corregiré esto  
como siempre lo  
hago. Sé que  
puedo pedir ayuda  
si no sé cómo  
remediar esto.

DESENCADENANTE

PENSAMIENTO  
AUTOMÁTICO

Desafía esto:  
pregúntate "¿Qué  
tan cierto es ese  
pensamiento?"

NUEVO  
PENSAMIENTO

# *Asumiendo responsabilidad* HOJA DE TRABAJO

MIS RESPONSABILIDADES

¿ALGUNO DE ESTOS ES  
RESPONSABILIDAD DE  
ALGUIEN MÁS?

HAY ALGO AQUI  
¿FUERA DE MI CONTROL?

# Tareas Pendientes

## DIARIO

VIDA PERSONAL

CARRERA/VIDA LABORAL

---

AUTOACEPTACIÓN

# Recompensas Personales

## DIARIO

### PEQUEÑOS GUSTOS

Los pequeños gustos cuestan nada o muy poco y se deben dar libremente todas las semanas.

### RECOMPENSAS

Las recompensas cuestan dinero y deben otorgarse después de terminar algo o completar una meta.

# Mi equipo de soporte

## HOJA DE TRABAJO

Familia/Amigos/Pareja

Mi mentor/guía

Mi grupo/red Mastermind

Empleador o Empleados

Profesionales a los que  
puedo pedir ayuda

Contactos

Trabajos que necesito contratar  
a alguien más para hacer

Mis socios de  
responsabilidad

Notas

Cómo me tomaré un tiempo libre este año. Días festivos que tendré en cuenta:  
(semanal/mensual)

# METAS DE VIDA

## *Diario*

Después de revisar tus prioridades, es hora de establecer algunas metas para el futuro. Divide cada objetivo en pasos prácticos. Sugiero 5, pero puedes hacerlos lo más pequeños posible.

Nunca trabajes en más de un objetivo a la vez para poder concentrarte por completo en él.



### OBJETIVO 1

### OBJETIVO 2

**OBJETIVO 3**

**OBJETIVO 4**

**OBJETIVO 5**

# Mi zona de confort

## HOJA DE TRABAJO

Identifica tu zona de confort en cada área.  
Aquí es donde ya te sientes más segura/cómoda.

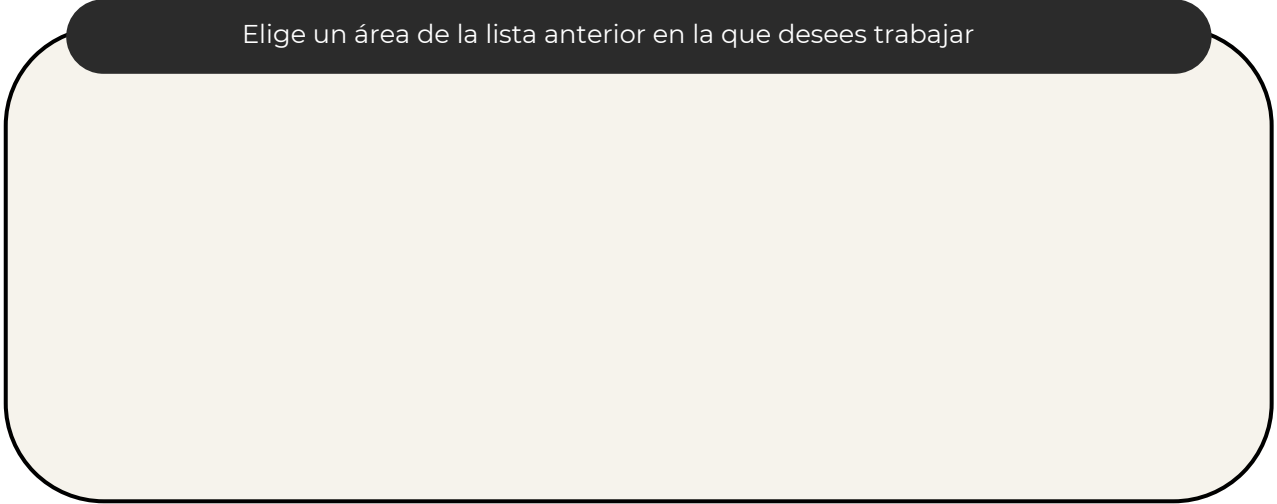
TRABAJO	FAMILIA	AMIGOS	NIÑOS	HOGAR
---------	---------	--------	-------	-------

PASATIEMPOS	SALUD	PEDIDO DE AYUDA	OTRO	NOTAS
-------------	-------	-----------------	------	-------

# Construyendo confianza

## HOJA DE TRABAJO

Elige un área de la lista anterior en la que desees trabajar



Escribe una lista de pasos de acción que puedes tomar esta semana



# Construyendo confianza

## HOJA DE TRABAJO

¿Cómo me sentí cuando empujé mi zona de confort?

¿Dónde hay algún comentario negativo?

**Los internos:**

**Los externos:**

# Mis cualidades positivas

## DIARIO

Para ayudarte a registrar tus cualidades positivas, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué aspectos de mi identidad aprecio?
- ¿Qué cualidades poseo que se consideran positivas?
- ¿Qué logros notables he logrado?
- ¿Qué obstáculos he superado con éxito?
- ¿Qué habilidades o talentos poseo?
- ¿Cómo han expresado otros su admiración por mí?
- ¿Qué atributos admiro en otros que también poseo?
- Si alguien tuviera exactamente las mismas cualidades que yo, ¿qué encontraría admirable en él?
- ¿Cómo podría alguien que se preocupa genuinamente por mí describir mis cualidades?
- ¿Qué cualidades negativas percibo en los demás que no poseo?

Recuerda incluir todo por pequeño, insignificante, modesto o sin importancia que creas que es.

# Mis cualidades positivas

## DIARIO

Para cada cualidad positiva que hayas escrito en tu diario de Cualidades Positivas, recuerda ejemplos específicos que ilustren esa cualidad. Intenta enumerar tantos ejemplos como puedas.

UNA CALIDAD POSITIVA

EJEMPLOS ESPECÍFICOS QUE  
ILUSTRAN LA CALIDAD

# Mis cualidades positivas

## DIARIO

Para cada día de la semana, piensa en 3 ejemplos de cualidades positivas que hayas demostrado durante el día. Escribe el día y la fecha, lo que hiciste durante el día y qué cualidades positivas demuestran tus acciones.

DÍA/FECHA	LO QUE HICISTE DURANTE EL DÍA	CUALIDADES POSITIVAS MOSTRADAS

A woman with long dark hair, wearing a dark sleeveless top and a backpack, stands on a sandy beach at sunset. She is looking out at the ocean with her right hand raised towards the sky. The background is a warm, golden sunset over the sea.

DEJA IR  
QUIEN CREES  
QUE TIENES  
QUE SER  
Y SÉ QUIEN  
ERES.