



# RECONÓCETE Y LIDÉRATE desde el *amor*

**1 - Aceptación Incondicional:** Aprende a aceptarte tal como eres, con tus virtudes y tus áreas de mejora. Reconoce que eres únic@ y valios@, independientemente de tus imperfecciones.

**2 - Cuidado Personal:** Prioriza tu bienestar físico, emocional, espiritual y mental. Dedica tiempo para cuidar de ti, cultiva hábitos para cada una de las dimensiones de tu SER.

**3 - Auto exploración:** Dedica tiempo a conocerte profundamente. Explora tus valores, tus pasiones y tus sueños, y alinea tus acciones con tu auténtico SER.

**4 - Autenticidad:** Sé fiel a ti mism@ en todas las situaciones. Atrévete a expresar tus opiniones, sentimientos y necesidades de manera honesta y sincera, sin temor al juicio de los demás.

**5 - Resiliencia:** Aprende a enfrentar los desafíos con fortaleza y optimismo. Confía en tu capacidad para superar obstáculos y aprender de las adversidades, creciendo como persona en el proceso.

## DECÁLOGO DE AMOR PROPIO

By Isabel Obregón [www.isabelobregón](http://www.isabelobregón) @isabelobregón

**6 - Auto compasión:** Trátate con amabilidad y comprensión en momentos de dificultad. Reconoce que mereces amor y compasión, tanto de ti mism@ como de los demás.

**7 - Celebración de Logros:** Reconoce y celebra tus logros, por pequeños que sean. Valora tus éxitos y reconoce tu progreso, cultivando una actitud de gratitud y satisfacción con tus esfuerzos.

**8 - Establecimiento de Límites:** Aprende a establecer límites saludables en tus relaciones y actividades. Respeta tus necesidades personales y defiende tu tiempo y tu espacio, sin sentirte culpable por ello.

**9 - Auto empoderamiento:** Reconoce tu propio poder para crear y liderar la vida que desees. Confía en tus habilidades y toma decisiones conscientes que te acerquen a tus metas y sueños.

**10 - Compromiso contigo mism@:** Haz del amor propio una prioridad constante en tu vida. Comprométete a practicar el auto cuidado diariamente, cultivando una relación sólida y amorosa contigo mism@.