

No te menosprecies a ti mismo

¿Dices constantemente cosas negativas sobre ti mismo(a) o te culpas de todos los problemas que tienes? ¿Sueles decir cosas negativas como:

- Soy muy tonto(a)
- No me gusta cómo me veo
- Nadie quiere estar conmigo?

Estas afirmaciones negativas te harán infeliz y te impedirán hacer cosas positivas para ti y para otras personas. ¡Así que deja de menospreciarte! Haz siete copias de esta hoja de trabajo y usa una cada día durante una semana. Cada vez que te sorprendas diciéndote algo negativo tacha una de las monedas del frasco. Veamos si puedes aprender a no menospreciarte para el final de la semana.

