

CRECER EN AUTOESTIMA

3 CLAVES PARA FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA



CLAVE # 1: DISEÑO DE LA AUTO-REPUTACIÓN

El primer concepto que quiero que conozcas es la auto-reputación, que es la **opinión que tienes de ti misma** y que se forma a partir de lo que te ves hacer recurrentemente.

Es importante saber que, la auto-estima no es un concepto abstracto, sino una práctica real y dinámica que se moldea según la evidencia de tu manera de abordar la vida. **La práctica de la auto-estima te permite acceder a recursos internos de resiliencia emocional, creatividad, intuición y flexibilidad frente al cambio.**

Para iniciar este proceso puedes iniciar con elevar tu nivel de consciencia frente a la auto-reputación que tienes contigo misma actualmente. Obsérvate y reflexiona sobre lo que recurrentemente te ves hacer.

Pregúntate: **¿Hay áreas de mi vida que están estancadas? ¿Qué es lo que creo sobre mí en estas áreas? ¿De qué manera necesito mejorar mi auto-reputación en estas áreas?**