

# 7 pasos para el amor propio

Por: Ps. Jacqueline Hurtado T.

## el amor propio

Es un estado de aprecio por uno mismo que surge de acciones que apoyan nuestro crecimiento físico, psicológico y espiritual.

El amor propio es la base para la autoestima y la seguridad de ti mism@.

El amor propio es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes nos rodean.

Lograr el amor propio muchas veces es un camino doloroso y de mucho crecimiento.

## 7 pasos para el amor propio

### 1. Atiende tu salud

No sólo la salud física, si no también crear hábitos saludables en cuanto a la nutrición y salud mental



### 2. Toma consciencia



Presta atención a tus sentimientos, emociones y pensamientos eso ayuda a que sepas qué quieres y a tomarlo en cuenta para actuar o decidir

### 3. Ser Asertiv@

Expresar nuestras opiniones, sentimientos e ideas (sin sobrepasar a los demás)

Esto nos ayuda a tomar decisiones libremente y nos mantiene abiert@s al cambio



### 4. Aprende a perdonar



Perdonar a los demás y a nosotr@s mism@s es primordial.

Nos sirve para aprender de nuestros errores y desarrollar la empatía

### 5. Vive intencionadamente

Tener metas y un propósito nos impulsa al logro de nuestros objetivos y seguir adelante por conseguirlos nos inyecta de autoestima y autoeficacia



### 6. Fija tus límites

Se relaciona con la asertividad, es decir saber decir que no a propuestas, actividades, relaciones, etc. que pueden resultar dañinas para nuestra salud, emociones, espiritualidad e integridad



### 7. Considera tus necesidades



Detecta cuando debes evitar algo que te hace daño, o premiarte cuando has dado lo mejor de ti.

