



American Heart Association.

15 MANERAS DE SER YO

Eres increíble y no hay nadie igual a TI. Tómate el tiempo para celebrarte a ti mismo.



1

Escribe algo que te encante de ti mismo

2

Escribe una nota amable para ti mismo para leerla en el futuro



3

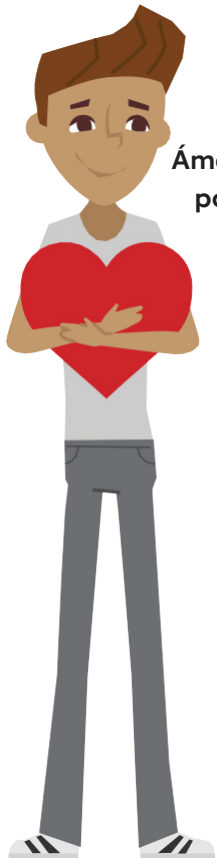
Explora nuevos intereses

5

Deja una nota positiva sobre ti en tu espejo

4

Ámate a ti mismo por quién eres



6

Fíjate una pequeña meta: escríbela y comienza a trabajar para alcanzarla

8

Dibuja tus sentimientos



9

Siéntete orgulloso de lo que te hace diferente

10

Acepta tus sentimientos, ya sean positivos o negativos

7

Escribe tus sentimientos en un diario

11

Tómate una foto graciosa



12

Sé paciente contigo mismo

14

Háblate a ti mismo con la misma bondad con la que le hablarías a un amigo

13

No hables con dureza de ti mismo ni te critiques

15

Perdona tus errores