



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

14

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

15

Perdona tus errores

13

No hables con dureza de ti mismo ni te critiques

