

# 21 días de Autoestima



Es un sencillo y poderoso programa, diseñado con mucho cuidado, basado en la experiencia de la consulta terapéutica.

Es la suma de varias herramientas de autoconocimiento y sanación, consta de 21 actividades lúdicas y prácticas que tienen la finalidad de reconectar a quien las realiza con su verdadera esencia para aceptarla y amarla tal y como es. Emplea herramientas como la meditación, la escritura el dibujo, las afirmaciones positivas, entre otras, trabajando en varios niveles del ser, físico mental y emocional integrándolos y liberándolos.

Se sugiere que las actividades se hagan a lo largo de un mes y se respete el orden cronológico en el que están planteadas, al menos la primera vez. Después se pueden incorporar una o varias actividades a la cotidianidad o repetir el programa la cantidad de veces que se desee.

Una vez contactando con aquello que eres y conociendo que es lo que te hace mejor, te interesa, te nutre, también puede servirte como fuente de inspiración para desarrollar tus propias actividades y liberar tu potencial creativo.

Costa de 3 partes importantes (decretos, actividades, meditaciones) todas se complementan y potencializan los resultados, por lo que se recomienda que no omitas ninguna.

## INCLUYE

### 21 DECRETOS

1 por día

### 21 ACTIVIDADES

1 por día

### 4 MEDITACIONES GUIADAS

Una para cada semana

1 vez por día

## RECOMENDACIONES

Asigna un tiempo que será sagrado para ti, donde puedas dedicarte diariamente a las actividades.

Procura no ser molestada ni interrumpida durante este tiempo.

Preparalo con amor y dedicación.

Consigue una libreta especial para tus actividades, a fin de que puedas conservarla para futuras referencias.

Ten a la mano los materiales necesarios para cada actividad y así puedas concentrarte en la tarea.

Hazlo con consciencia, constancia, amor y fe.

Mantente abierta a los cambios de consciencia que vayan apareciendo en tu vida y permítete fluir con ellos.

Si en algún momento pierdes el ritmo y dejas pasar mas de una semana sin seguir la secuencia, vuelve a empezar, para no cortar el proceso.

Algo que ha funcionado algunas personas es que en una semana de 7 días hacer las 5 actividades y dejar los otros dos de respaldo, por si no pudiste hacer alguna o para reflexionar sobre lo que van experimentando, después inician la siguiente semana con las próximas 5 actividades así hasta concluir las 21 actividades en un lapso de 4 semanas.

Trata de encontrar la manera que se acomode mejor a tu estilo de vida y tiempo, lo importante es que te sientas bien con ello y que sean momentos agradables.

¡MUCHO ÉXITO!

# Instrucciones

## 1 Por la mañana

Escribe el decreto en tu libreta, también apúntalo en un lugar donde puedas verlo constantemente. Trata de tenerlo presente y conservar el sentimiento y la intención de la frase a lo largo de tu día. Siente con todos los niveles de tu ser la verdad de ese decreto.



## 2 En tu horario designado

Realiza la actividad en tu cuaderno, trata de hacerlo con dedicación, amor, consciencia y fe.



## 3 Al final del día

Haz la meditación. De preferencia después de que hayas terminado todas tus actividades que sea lo último que hagas antes de dormir, para que lleves a tus sueños todas esas sensaciones y emociones que trabajaste en la meditación.





# 21 días de Autoestima

---

## Primera Semana CONTACTANDO CONMIGO

---



### DÍA 1 DESCRIPCIÓN

#### Decreto

Soy una persona digna de amar y ser amada.

#### Actividad

En tu libreta describe como eres, hazlo con mucho cariño y compasión hacia ti. Trata de reconocer tus habilidades, talentos y cualidades, ser generosa contigo. Valora todo aquello que eres, tal como eres.

---




## Día 2 AUTORETRATO

### Decreto

Soy perfecta y completa tal y como soy.

### Actividad

Dibújate a ti misma, sin juzgarte de ninguna forma, represéntate llena de bienestar, realizando aquello que te gusta, estando donde amas o simplemente siendo feliz siendo quien eres.



## Día 3 COLLAGE

### Decreto

El amor aporta alegría y energía pura a mi vida.

### Actividad

“Lo que amo”

Recorta de revistas o folletos, imágenes de aquello que amas de la vida, lugares donde te gusta estar, lo que aprecias y valoras de esta existencia, tus gustos preferencias, sueños y anhelos.



## Día 4 CARTA A MI MISMA


### Decreto

Soy talentosa y aprendo cada día nuevas formas de apreciarme.

### Actividad

Escribe una carta dirigida a ti, trata de incluir experiencias felices que haya tenido últimamente o en el último año, los descubrimientos que has hecho de ti mismo, las cosas que te gustaría lograr y tus objetivos

La puedes guardar para leerla más adelante en tu vida como un recordatorio de quién eras y cómo vas cambiado.



## Día 5 ESPEJEANDO

### Decreto

Abro mi mente y mi corazón al amor.

### Actividad

Observa en los demás cualidades o características que te agraden, haz una lista de ellos, descubre en que medida tú tienes estos atributos también o puedes desarrollarlos. Haz notas al respecto.

# 21 días de Autoestima

---

## Segunda Semana MI NIÑA INTERIOR

---



### Día 6 LA FOTO

#### Decreto

Permito que mi luz interior brille con toda su intensidad

#### Actividad

Encuentra una foto tuya que te guste mucho de cuando eras pequeña, transpórtate a tu infancia y visualiza a ese niño o niña que fuiste. Tómate un tiempo para contemplar la imagen y apreciarla.

Ponla en un lugar especial donde la veas constantemente durante esta semana. Conversa con tu niña diariamente en un tono dulce, amoroso, sencillo y respetuoso

---





## Día 7 ENTREVISTA A LA NIÑA QUE FUI

### Decreto

Me deshago de mis miedos y me permito confiar en mi

### Actividad

Haz de 5 a 15 preguntas, que tu Yo actual le haría a tu pequeña niña interior, y permite que tu niña responda honestamente. Las preguntas pueden ser como:

¿Qué necesitas?, ¿Cómo estás?, ¿Cómo te sientes?

Trata de usar tu intuición y conectar con ambas partes de ti misma, (la adulta y la niña)



## Día 8 NUTRIENDO A MI NIÑA

### Decreto

Soy única, soy muy valiosa y soy un canal de energía creativa

### Actividad

Detecta necesidades y satisfactores que tu niña interior requiere, que es lo que la haría feliz y programa actividades y tiempos a lo largo de esta semana para dárselos. Puedes inspirarte en las respuestas de la entrevista o en tu intuición, haz que tu niña interior se sienta muy amada, protegida y consentida por ti.

## Día 9 EXPRESANDO

### Decreto

Estoy dispuesta a ver y reconocer mis talentos, mis cualidades y mi belleza.

### Actividad

Frente a la foto de tu niña, dile y/o escríbele:

Cuánto la amas y la valoras.

Agradécele cada vivencia y aprendizaje.

Confírmale que no necesita demostrarles a otras personas lo valiosa que es, porque tú la amas y eso es más que suficiente.

Dile que no tiene de qué avergonzarse, que merece ser tratada bien, que es totalmente inocente y que no es culpable de nada.

Manifiéstale lo orgullosa que te sientes de ella elogia todos sus logros alcanzados.

Dile que tú eres su adulto y que estás para cuidarlo, que todo será más fácil y que nunca más lo dejarás sufrir.

Abrázala, dale tu apoyo y hazle saber que no tiene nada de que temer.

Discúlpate por no haber estado consciente de su dolor y de esas carencias del pasado, las cuales la tenían presionada y también que agradeces las bendiciones y el amor que recibió durante esta etapa de su vida.

Si te nace algo más o distinto sigue tu intuición.

## **Día 10 EL PACTO**

### **Decreto**

Cuanto más practico amarme a mi misma más amorosa me vuelvo.

### **Actividad**

Escríbele una carta a tu niña interior donde le expreses aquellas cosas que valoras de ella y también a que comprometes a hacer por ella, por ejemplo

Dile que a partir de este momento procuraras su felicidad y bienestar, te harás responsable de su cuidado, te rodearas de personas edificantes y nutritivas, frecuentaras lugares y propiciaras circunstancias que le hagan bien, cultivaras amor para ella...Todo lo que te nazca del corazón y consideres valioso.

# 21 días de Autoestima

---

## Tercera Semana YO SOY

---



---

### Día 11 EL ÁRBOL

#### Decreto

Amo cada aspecto de la persona que soy.

#### Actividad

En tu libreta dibuja un árbol que ocupe toda la hoja. Incluye raíces, tronco y copa.

En las raíces escribe tus cualidades, habilidades y capacidades.

En el tronco, la frase Yo Soy.

En la copa, los éxitos y triunfos que has conseguido a lo largo de tu vida o aquello de lo que te sientes orgullosa. Permítete sentirte orgullosa incluso si te parece que los demás perciben los logros de manera diferente a ti, tu estableces tus propios logros y medidas.



## Día 12 YO MEREZCO

### Decreto

Estoy abierta a nuevas experiencias, las recibo con amor y gozo

### Actividad

Haz una lista de aquello que te gustaría, tener, vivir o experimentar, explora si ese deseo fluye libremente o se atora con una sensación de no merecimiento. Si puedes ir más allá descubre desde cuando está ahí esa sensación y si es real o es una creencia falsa. Haz los ajustes pertinentes para que tu energía de merecimiento pueda fluir. (trabajar con el perdón, la culpa o la vergüenza, a veces el simple hecho de reconocimiento de algo puede ayudar a mover las cosas)



## Día 13 YO DESEO

### Decreto

Rebozo de creatividad, abundancia y buenas ideas.

### Actividad

Los sueños son una parte importante para poder concretar nuestras metas.

Cuando somos niños es muy fácil hacerlo, al crecer a veces se nos olvida un poco. Así que hoy, desde tu niña interior permítete soñar todo lo que quieras, sin ninguna expectativa, sin ningún plan, solo por el placer de dejar volar la imaginación. Si quieres para finalizar puedes hacer un dibujo o alguna obra de esto.



## Día 14 YO PUEDO

### Decreto

Tengo todas las herramientas que necesito para lograr mis sueños.

### Actividad

¿Imagina que dentro de 10 años alguien te preguntará cuáles han sido tus logros y alcances de metas, ¿Qué contestarías? ¿Cuáles son esos deseos que te gustaría ver realizados?, incluye no solo lo académico o profesional sino también aquellos que tienen que ver con tu desarrollo personal, familiar, de salud, espiritual y todo lo que consideres importante para ti y quieras incluir. Sé tan creativa como quieras

## Día 15 YO VEO

### Decreto

Mis decisiones se basan en mi sabiduría interior y en el amor.

### Actividad

Tienes una voz interior llena de sabiduría y conocimiento, sabe qué hacer, a donde ir como actuar, pero a veces se puede confundir con otras voces. Imagina que entras a una cueva oscura dentro de tu interior y guiada por esa voz vas encontrando objetos de valor olvidados y escondidos. Encuentra al menos 5 y haz una historia que los incluya. Que son, para qué sirven y como pueden transformar tu vida. También puedes hacer un cuento e incluir estos elementos ubicados en un contexto con personajes situaciones retos y conclusiones.

# 21 días de Autoestima

---

## Cuarta Semana YO ME AMO

---



---

### DÍA 16 HACIENDO ALGO LINDO POR MI

#### Decreto

La felicidad fluye en mí y a través de mí.

#### Actividad

Ten un detalle lindo para ti misma, o varios, no tiene que ser algo físico, alguna consideración, tomarte en cuenta, algo que tal vez has estado esperando de alguien más, pero hoy descubres que también tú lo puedes hacer por ti.

---



## Día 17 AUTORREGALO

### Decreto

Celebro todos los episodios de mi vida.

### Actividad

Date algo especial, esto de preferencia si tiene que ser algo físico, tal vez flores, chocolates, un libro, algo que quieras y sabes que hoy lo puedes hacer por ti. Dátelo con cariño y sensación de merecimiento.



## Día 18 ME DEDICO TIEMPO

### Decreto

Me permito sentirme tranquila y encuentro siempre espacios para relajarme y ser feliz.

### Actividad

Haz una cita contigo misma, invítate a un lugar bonito, ve tu sola, dedícate todo el tiempo que puedas ese día, trata de que sea un lugar diferente a los que vas regularmente, quizá algún lugar donde habías querido ir y lo habías pospuesto. Disfruta del agradable placer de tu compañía, permanece en consciencia de estos momentos. Súmale todos los detalles que quieras y enriquece tu experiencia tanto como quieras.




## Día 19 ME APAPACHO

### Decreto

Soy amable y compasiva conmigo. Elijo ser mi mejor amiga.

### Actividad

Realiza una actividad que te haga sentir bien, tal vez prepararte un té de hierbas, prepararte un relajante baño, hacer una tarde de cuidado personal, algo que te haga sentir mimada por ti misma.



## Día 20 ME DIGO COSAS BONITAS

### Decreto

Amarme y aceptarme a mí misma es fácil y natural.

### Actividad

Haz una lista de todo aquello que has recabado este tiempo que eres, lo que reconoces aceptas y amos de ti, puedes hacerlo en forma de poema o carta también si así lo prefieres, Cuando esté terminada léela frente al espejo contactando con tu mirada y la parte más profunda de tu alma. Conecta con tu corazón

# 21 días de Autoestima

---

## Actividad Final

### SOY LIBRE

#### Día 21 AUTONOMIA

##### Decreto

Creo en mi

##### Actividad

Diseña tu propia actividad basada en tus experiencias durante este reto, conecta con tu intuición y siéntete libre para ser quien eres y hacer lo que necesitas hacer por ti, si quieres puedes hacer más de una actividad, usar varias de las técnicas que aprendiste aquí o combinarlas... Tu creatividad es el límite.