



"AUTOESTIMA Y SEGURIDAD: LA CLAVE PARA UNA VIDA PLENA"

Por Paty Valenzuela

Coach de PNL, Terapeuta Familiar, Medicina Energética

🌟 Introducción: Amarte a ti mismo, el primer gran paso

¡Hola! Soy Paty Valenzuela, y quiero acompañarte en un viaje transformador para construir una autoestima sólida y sentirte seguro/a en cada paso de tu vida. Amarte a ti mismo es la base para que otros también te amen y para crear relaciones sanas con tu pareja, tu familia y, lo más importante, contigo mismo/a.

Este librito está diseñado para que descubras herramientas prácticas, basadas en 🧠 PNL, ✨ Medicina Energética, 💡 Inteligencia Emocional y 🏃 Gimnasia Cerebral, para desarrollar tu autovalor, automerecimiento y libertad personal. Porque todos tenemos derecho a ser felices, y ese derecho comienza en nosotros mismos.

¿Listo para transformar tu vida? ¡Vamos allá! 💪💖

🧩 1. Autovalor: Reconoce tu grandeza

Objetivo: Aprender a reconocer y valorar tus cualidades únicas.

Ejercicio:




1. 📝 Escribe una lista de 10 cosas que amas de ti mismo/a.
 - Si te cuesta, pide a alguien cercano que te diga 3 cosas que valora de ti.
2. 💬 Frente a un espejo, di en voz alta: "Soy valioso/a porque ____".
3. 🌱 Cada día agrega una nueva cualidad a tu lista.


✨ *Medicina Energética:* Coloca tus manos en el corazón mientras repites: "Soy suficiente. Soy valioso/a. Merezo amor".

2. Automerrecimiento: Aprende a recibir

Objetivo: Reconocer que mereces lo bueno que llega a tu vida.

Ejercicio práctico:




1.  Identifica pensamientos limitantes como: "No soy lo suficientemente bueno/a" o "No lo merezco".
2.  Cámbialos por afirmaciones positivas:
 - "Merezco ser amado/a".
 - "Merezco éxito y felicidad".
3.  Cada vez que alguien te haga un cumplido o te ofrezca ayuda, responde con un simple: "Gracias".


 *Gimnasia Cerebral:* Antes de cada afirmación, cruza brazos y piernas, respira profundamente y repite la frase con una gran sonrisa.

3. Libertad emocional: El derecho a ser feliz

Objetivo: Liberarte de creencias que te limitan y abrazar la felicidad como tu estado natural.

Ejercicio de PNL:

1.  Imagina que tus creencias limitantes son un globo lleno de aire.
2.  Suelta el globo y visualiza cómo se aleja, llevándose esas ideas negativas.
3.  Repite este ejercicio cada vez que sientas que un pensamiento te está frenando.

 *Medicina Energética:* Mientras sueltas el "globo", frota tus manos y pásalas suavemente por tu cabeza y tu pecho, imaginando que estás limpiando tu energía.

💡 4. Inteligencia emocional: Conecta contigo mismo/a

Objetivo: Identificar y gestionar tus emociones para fortalecer tu autoestima.

Ejercicio:

1. 🖋️ Lleva un diario emocional. Cada noche, responde:
 - ¿Cómo me sentí hoy?
 - ¿Qué aprendí de mis emociones?
2. ☀️ Usa tus emociones como guías, no como obstáculos.

Bonus: Practica la "respiración de gratitud". Inhala profundamente y di: "Gracias por lo que soy". Exhala y di: "Gracias por lo que tengo".

❤️ 5. El amor comienza contigo

Objetivo: Reforzar la idea de que para amar y ser amado/a, primero debes amarte a ti mismo/a.

Ejercicio práctico:

1. 📷 Busca una foto tuya de la infancia.
2. 💌 Escríbele una carta a ese niño/a que fuiste, diciéndole cuánto lo amas y todo lo que mereces en la vida.
3. 📁 Guarda esa carta como recordatorio de que siempre fuiste digno/a de amor.

⚡ *Medicina Energética:* Ubica la foto cerca de tu corazón mientras dices: "Soy suficiente. Siempre he sido suficiente".

6. Construyendo una autoestima sólida

Objetivo: Crear hábitos diarios que refuercen tu seguridad personal.

Ejercicio:

1. 🕒 Dedicar 5 minutos al día a un "mantra de poder":
 - "Soy capaz".
 - "Confío en mí".
 - "Soy único/a y valioso/a".
 2. 📝 Haz una lista de tus logros, desde los más pequeños hasta los más grandes, y léela cada vez que te sientas inseguro/a.
-

7. El impacto de tu autoestima en familia

Objetivo: Reflexionar sobre cómo tu autoestima impacta tus relaciones.

Ejercicio grupal:

1. 👨👩 Habla con tu pareja y familia sobre la importancia del amor propio.
 2. ☀️ Pregunta: "¿Qué crees que es lo más valioso de mí?" y compártelo tú también sobre ellos.
 3. 📝 Escriban juntos un compromiso de apoyo mutuo para crecer en autoestima y seguridad.
-

8. La terapia como inversión en ti mismo/a

Objetivo: Reconocer que el camino hacia una mejor versión de ti mismo/a puede ser más efectivo con apoyo profesional.

Ejercicio:

1. 📅 Agenda una sesión de terapia, ya sea online o presencial, para profundizar en tu autoconocimiento y crecimiento.
2. 💻 Explora opciones de terapias que incluyan técnicas como PNL, Medicina Energética o Inteligencia Emocional.

Invitación personal ❤️

Como terapeuta, estoy aquí para acompañarte. Ya sea desde la comodidad de tu hogar o en una sesión presencial, trabajaremos juntos para que te conviertas en tu mejor versión. ¡Escríbeme y comencemos este camino! 🌟

Conclusión: Todo comienza contigo

Amarte a ti mismo/a es el mayor acto de valentía y amor que puedes hacer. Cuando te valoras, mereces y te liberas, no solo transformas tu vida, sino también la de quienes te rodean.

No olvides: ¡Eres único/a, valioso/a y merecedor/a de todo lo bueno que el mundo tiene para ofrecerte!

Con todo mi cariño,

Paty Valenzuela ❤️

Reserva tu sesión hoy mismo:



Patricia Valenzuela

Coach, Terapeuta familiar.
Medicina Energética
Teatro Terapéutico
Teatro Musical

+569 723 99 737

@hellopatyv



facebook



Like me on
Instagram