****TALLER PRIMERA SEMANA*****

"TALLER DE AUTOESTIMA"

Este taller de autoestima aparte de ser divertido es increíblemente bueno para incrementar tu autoestima, mejorar tus relaciones y atraer la abundancia., tiene una duración de 21 días el tiempo especifico que se usa en todos los procesos de cambio de hábitos y tiempo exacto en el cual se puede impresionar al subconsciente para realizar cambios en nuestras vidas.

Lo puedes hacer tu sólo o reunirte con algún grupo de amigos y llevarlo a cabo., es muy sencillo y vas a necesitar invertir en algunos materiales pero vale la pena la inversión en tiempo y dinero.

Posterior a estas tres semanas que pasarás incrementando tu autoestima te sugiero que vuelvas a repetir tu taller unas 3 veces al año hasta que lo consideres pertinente.

Aquí te muestro la lista de materiales que necesitaremos:

SSSSSS Lista de materiales SSSSSSSSS

- · Un cuaderno (de cualquier tamaño)
- · *Grabadora portátil (de reportero)
- · *1 casete virgen
- · Una fotografía tuya
- · *Revistas para recortar
- · *Cartulina blanca
- · *Plumines o lápices de colores

SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS

PRIMERA SEMANA

TAREA PARA EL LUNES:

Tu tarea para hoy es únicamente dirigirte a la papelería mas cercana y conseguir el material de la lista

TAREA PARA EL MARTES:

Por hoy tu tarea es Arreglar tu cuaderno de la manera que mas te agrade y titularlo "Mi diario de autoestima"

TAREA PARA EL MIERCOLES:

En este día harás en tu cuaderno de autoestima, una lista titulada las 20 cosas que más me agradan de mi.

TAREA PARA EL JUEVES:

Hacer otra lista titulada las 20 cosas que más me desagradan de mi

TAREA PARA EL VIERNES:

Hoy por la noche cuando llegues a casa toma tu diario de autoestima y escribe alguna cosa por la cual te sientas orgulloso (a) de ti mismo (a).

TAREA PARA EL SABADO:

Para este día comenzaremos con grabar la siguiente declaración de autoestima en un casete, para este ejercicio necesitarás la grabadora portátil que está en la lista de materiales y con tu propia voz graba la siguiente declaración (con música de fondo suave o new age que ayuda a que esta información penetre mas rápidamente en el subconsciente):

MI DECLARACION DE AUTOESTIMA

- Mi primera prioridad a través de este día es tratarme a mí mismo (a) con amor
- Hoy me doy permiso de hacer lo necesario para cuidarme a mi mismo (a)
- Hoy recuerdo que amarme a mi es tan importante como amar a los demás
- A través de este día me doy amor y me trato bien a mi mismo (a)
- Hoy me libero de cualquier preocupación de que los demás me aprueben o lo dejen de hacer.
- A través de este día hago una pausa para considerar lo que yo pienso y siento.

- A través de este día la única aprobación que procuro es la mía propia. Ante cada circunstancia, encuentro y suceso de este día respondo con amor para mi y para los demás.
- A través de este día me estimo y me quiero a mi mismo (a) tanto como estimo y quiero a los demás.
- Hoy no me siento culpable por quererme
- Hoy no me cargo de culpas por NINGUN motivo Hoy tomo un descanso de la culpa y la auto condena
- Hoy me trato a mi mismo como una visita querida, soy amable conmigo a través de este día.
- Hoy libero al futuro y disfruto la plenitud de compartir el momento presente con mi ser interno.
- Hoy me doy permiso de sentirme bien.
- Hoy acepto todas las bendiciones milagrosas que están aquí para mi ahora.
- Hoy sé que nada es demasiado para no volverse realidad en mi vida.
- Hoy libero a cualquier persona que parezca no entender el amor ilimitado del ilimitado espiritu superior.
- Hoy no permito que nada ni nadie disminuya mi felicidad. Me permito disfrutar de todo el bien que está aquí para mi en este día.
- Hoy me doy el espacio y la calma para responder a cada situación con dignidad y con bondad para mi mismo (a) y para los demás
- Hoy yo creo en mi mismo (a)
- A través de este día mantengo presente que fui creado para ser feliz y altamente exitoso (a).
- Hoy no me siento culpable por saber que soy inteligente Hoy no me siento culpable por usar mi inteligencia.
- Hoy no baso mi propia opinión en la opinión ajena sin antes considerar lo que yo realmente siento, pienso y creo.
- A través de este día me doy pausas ocasionales para escuchar mis propios sentimientos.
- Hoy pongo mi propio criterio en primer lugar. Hoy visualizo lo que deseo como si ya fuera una realidad.
- Hoy pido la ayuda que necesito.
- En este día delego todo lo que puedo sin culpas para poderme cuidar a mi mismo y a mis propias metas mas importantes.

- Hoy mi felicidad y equilibrio no dependen de cómo otros respondan a mi.
- Todos mis comentarios en este día serán amorosos y constructivos o guardaré silencio
- Hoy les doy a mis palabras el tiempo y atención necesarios para decir solamente lo que en realidad quiero.
- Hoy me permito crear lo que deseo con cada comentario que hago.
- A través de este día me expreso como deseo hacerlo con tranquilidad, calma y equilibrio en cada situación.
- En este día no acepto ninguna idea equivocada acerca de mi persona.
- Hoy me doy permiso de reconocer que soy digno (a)
- Hoy me quiero tal como soy
- Hoy me permito reconocer mis aparentes limites con humor y serenidad.
- Hoy no necesito de otros para sentirme bien Me permito recibir todo el éxito que Dios tiene para mi.
- A través de este día repetidas veces me detengo para darme aprobación y amor.
- Hoy se que soy digno (a) del éxito que deseo y me lo doy a mi mismo (a).
- Hoy reconozco mi propia belleza
- Hoy me mantengo a mi mismo (a) en alta estima
- Tomo todas las apariencias suavemente este día. Hoy no me subestimo a mi mismo (a).
- Hoy no me valoro menos a mi de lo que valoro a los demás Hoy confío en mi propia intuición.
- No me condeno por ningún motivo, estoy seguro (a) de mi propio valor.
- Hoy realizo aquellas cosas que considero importantes. Perdono a todos y también me perdono a mi mismo (a)
- En este día le presto atención a mi propia directriz interna y la sigo.
- Hoy digo las cosas que me hacen sentir bien.
- En este día recuerdo que el espíritu superior quiere que me ame.
- Hoy me doy tiempo para disfrutar de lo mejor, tomando el tiempo que necesito para crear la vida que quiero.
- Hoy tomo el tiempo que necesito para cuidar mi relación conmigo mismo (a).

- Hoy tomo el tiempo que necesito para aprovechar el milagro de esta vida preciosa que he recibido.

NOTA:*** en caso de que no tuvieras una grabadora para hacer este ejercicio con un casete grabado, también puedes imprimir y enmicar esta declaración para leerla por lo menos una vez al día en las mañanas.

TAREA PARA EL DOMINGO:

Por la mañana: escuchar tu grabación de autoestima.

Por la noche: toma un tiempo exclusivamente para ti (no importa si sean diez o quince minutos) para hacer algo que has estado posponiendo y que es en beneficio de tu propia persona, tal vez pueda ser arreglar algún desperfecto, o jugar o dibujar o colorear o tan solo dar un paseo, ir de compras o hacerte un nuevo peinado, cualquier actividad que te atraiga.

****TALLER SEGUNDA SEMANA*****

"TALLER DE AUTOESTIMA"

SEGUNDA SEMANA

TAREA PARA EL LUNES:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima

Por la noche antes de dormir escribe en tu cuaderno de autoestima una cosa por la cual te sientas orgulloso de ti mismo referente al día que finaliza.

TAREA PARA EL MARTES:

Por la mañana escuchar tu casete de autoestima

por la noche Toma tu fotografía y pégala en una hoja de papel blanco, debajo de tu fotografía vamos a poner 20 afirmaciones de autoestima construidas tomando como base las 20 cosas que escribiste que te gustan mas de ti, aquí tienes un ejemplo para que en base a esta afirmación inventes las 19 que faltan:

*Yo_____ me amo por ser una persona inteligente

*Yo_____me amo por ser una persona que no se deja vencer por la adversidad.

TAREA PARA EL MIERCOLES:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima

Por la noche: tomar la hoja que contiene tu fotografía por el lado de atrás y dividirla en dos secciones de un lado escribirás la lista de las 20 cosas que mas te desagradan de ti y en la división que quedó en blanco del lado derecho , escribirás 20 veces la siguiente afirmación "Estoy trabajando para aceptarme incondicionalmente" (escribirla 20 veces)

TAREA PARA EL JUEVES:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima

Por la noche: nos dedicaremos un poco al perdón, en tu cuaderno escribe los nombres que te vengan a la mente de las personas que consideres necesitan tu perdón y escribe bajo los nombres de cada uno, los motivos por las cuales necesitas perdonar o sea las ofensas que estas personas te hicieron.

TAREA PARA EL VIERNES:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima

Por la noche: arrancar de tu cuaderno de autoestima la hoja de perdón que elaboraste ayer por la noche y la quemarás en símbolo de libertad, de liberarte A TI MISMO del rencor que guardas a estas personas.

TAREA PARA EL SABADO:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima

Por la noche: escribe en tu cuaderno de autoestima una cosa por la cual te sientas orgulloso de ti mismo.

TAREA PARA EL DOMINGO:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima

Por la noche: tomar algunas de las revistas y buscar en ellas cosas que simbolicen lo que deseas a futuro, por ejemplo si deseas casarte busca una fotografía de bodas, si deseas comprarte un coche, busca un coche como el que quieres tener a futuro, si deseas una casa busca fotografías que llenen los requisitos de tu casa soñada y recórtalos.

****TALLER TERCERA SEMANA*****

"TALLER DE AUTOESTIMA"

TERCERA SEMANA

TAREA PARA EL LUNES:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima.

Por la noche: toma la cartulina y con letras grandes escribe en la parte de arriba "La obra de arte de mi vida" después toma los recortes de revista que hiciste el día anterior y comienza a pegarlos en tu cartulina como un si fuera un tipo collage o un cuadro, si hay algo en particular que deseas incluir en tu vida y no pudiste encontrar un recorte en particular que lo simbolice puedes dibujarlo a todo color en tu cartulina, posterior a esto pega la cartulina frente a tu cama o en cualquier parte de tu dormitorio donde puedas ver la obra de arte de tu vida por lo menos una vez al día.

TAREA PARA EL MARTES:

Por la mañana:escuchar tu casete de autoestima

Por la nocheMírate al espejo directamente a los ojos y di a ti mismo que te amas, siente fuertemente el amor que te estas enviando, lo mereces sostén la mirada fija mientras haces este ejercicio durante

unos cinco minutos. Puedes decirte que te amas en voz alta o mentalmente.

TAREA PARA EL MIERCOLES:

Por la mañana:escuchar tu casete de autoestima

Por la noche: escribe en tu cuaderno de autoestima una cosa por la cual te sientas orgulloso de ti mismo.

TAREA PARA EL JUEVES:

Por la mañanaescuchar tu casete de autoestima

**por la noche: párate desnudo frente a un espero mira tu cuerpo, nota los sentimientos que tienes mientras te estas observando, ¿Te gusta lo que ves? ¿O te gustaria tener un cuerpo diferente? ¿Estas orgulloso (a) de tu cuerpo ¿o te avergüenzas de el? Escucha tu dialogo interno mientras haces este ejercicio no trates de cambiar tus pensamientos , solo nótalos.

TAREA PARA EL VIERNES:

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima

por la noche Abraza y acaricia tu cuerpo, brazos piernas torso etc y dile lo mucho que lo amas, discúlpate por alimentarlo con comidas chatarra (si lo haces) y por hacerlo sufrir de la manera que lo haces, discúlpate por sentirte avergonzado de él, dile que lo amas y que estas trabajando para aceptarlo tal como es.

TAREA PARA EL SABADO

Por la mañana: escuchar tu casete de autoestima.

Por la noche: afirma que te amas, Las afirmaciones positivas durante todo el día y sobre todo cuando te sientes criticado, rechazado o decepcionado te ayudarán a ir cambiando tu forma de pensar acerca de ti e irás dejando de prestar tanta importancia a lo que los demás digan y piensen de ti., al principio quizás te será difícil o tal vez te sientas un poco tonto al repetir estas afirmaciones pero con el tiempo

van profundizando en tu subconsciente y comenzarás a creer que eres amado, y digno de amor con tu autoestima incrementarás tambien el flujo de amor, crearás mas amor a tu alrededor y mas dinero por supuesto!!

TAREA PARA EL DOMINGO:

En este último día además de escuchar tu casete de autoestima dedica este día a la limpieza y organización de tu hogar., al limpiar nuestro hogar y deshacernos de las cosas que ya no sirven estamos deshaciéndonos también de las cosas que ya no nos sirven en la mente, esto es un ejercicio simbólico y actualmente se está usando también para generar dinero y para generar y conservar la salud!

También al organizar tu casa estás ayudando a que tu mente sea mas organizada y retenga mas información. Aquí tienes algunos tips de feng shui para organizar tu casa:

1.-Organizar y colgar tu ropa en el closet por colores comenzando con los mas fuertes como el negro (a la izquierda) y terminando según la escala de izquierda a derecha con el blanco (a la derecha).

2.-Poner cada cosa en su lugar, es decir todos los utensilios de cocina deben estar en la cocina y todos los libros organizados en un librero por tamaño del mas grande al mas pequeño, las revistas deben estar ordenadas por fecha, las herramientas en una caja especial para herramientas etc., etc.

3.-Limpiar todos los rincones de tu casa y deshacerte de todo lo que no hayas utilizado por espacio de un año.

4.-Si es posible pintar todas las paredes de un color cálido como el ocre o avellana, que proporcionan calor de hogar.

CON ESTO DAMOS POR TERMINADO EL TALLER DE AUTOESTIMA, PARA ESTE DIA YA SERAS UNA PERSONA QUE SE QUIERE LO SUFICIENTE PARA DEDICAR ESTE PEQUEÑO TIEMPO A SI MISMA Y A DARSE CUENTA DE LO MUCHO QUE VALE!!

Trata de llevar a cabo este taller tres veces al año y te convertirás en un experto en amarte a ti mismo.