



CARTA DE
BIENVENIDA



BIENVENIDA

Quiero darte la más cordial bienvenida a este taller en donde trabajaremos la autoestima y el amor propio. Es para mí, un gusto emprender este viaje juntos.

Este programa es un taller porque, por un lado vamos a ver algunos conceptos relacionados con la autoestima y el amor propio y sin embargo, como la idea no es sólo llenarte de conocimiento, vamos a tener 21 prácticas diarias que te invito a realizar con mucha devoción, es decir, lo mejor que puedas. Las prácticas tienen la finalidad de apoyar el conocimiento teórico que irás adquiriendo y que puedas implementar todo lo que vamos aprendiendo, en tu vida diaria. Los cambios vienen acompañados de la acción. Para ver resultados diferentes es muy importante cambiar nuestra forma de pensar y también es muy importante revisar que hagamos cosas diferentes. Es decir que este cambio en nuestro pensamiento, genere emociones diferentes, para tomar acciones diferentes.

Antes de iniciar con nuestro taller, me gustaría darte un par de sugerencias que puedes seguir para disfrutar al máximo de esta experiencia.

1. Con la finalidad de que puedas realizar este taller en el momento más conveniente para ti, todas las lecciones ya han sido grabadas. Puedes hacer este taller en el tiempo que desees, sin embargo, mi recomendación es que lo hagas en 21 días. Este es el lapso de tiempo suficiente para que puedas generar nuevos hábitos.
2. Te invito a que encuentres un espacio de tiempo tranquilo en tu día o en tu semana para poder ver las lecciones y que de preferencia no hagas nada más durante este tiempo que sentarte a escuchar y ver la lección y tomar notas. Evita la mayor cantidad de interrupciones y distracciones posibles.
3. Este proceso está diseñado para que cuentes con acompañamiento. Si necesitas apoyo entre sesiones o tienes alguna pregunta, por favor no dudes en contactarme. Por favor envíame un correo a theselfmakeover@gmail.com
4. Deseo de todo corazón que ésta sea una maravilloso experiencia de autoconocimiento y aprendizaje.
5. Por último, repite el curso las veces que sea necesario. Si no pudiste realizar todas las actividades, retoma aquellas que quedaron pendientes.



MANUAL DEL TALLER



CÓMO HACER ESTE PROGRAMA

Bienvenido o bienvenida al taller "Amándome". Este documento tiene como finalidad orientarte en el uso de este programa.

Ya que las lecciones son grabadas, puedes verlas en el momento y tiempo que desees; sin embargo, mi recomendación para que saques el máximo provecho de esta experiencia es que lo tomes durante 21 días.

Te recomiendo iniciar viendo el video; 1. "Antes de iniciar" y consultar la carta de bienvenida que contiene unos ejercicios para sentar las bases del trabajo que haremos aquí.

Para el día siguiente puedes comenzar con la lección 1 en donde abordaremos los temas de Autoestima y Amor Propio.

A continuación te brindo una guía gráfica que tiene la finalidad de brindarte orientación respecto a cómo puedes hacer este programa. No es necesario que la sigas al pie de la letra. Aunque la recomendación es que veas los videos y a la par vayas realizando las actividades.

También puedes decidir extender este programa y hacer tu propio calendario del mismo. Lo importante es que veas todo el material tanto de los videos como del cuaderno de ejercicios y que realices todas las actividades.

En el calendario anexo, verás tres iconos distintos:



La cámara indica que hay un video por ver.



El lápiz significa que te recomiendo ir a tu cuaderno de ejercicios.



La estrella representa nuestra actividad diaria.
























Como mencioné antes, no es necesario que lo realices este taller tal y como te lo presento en esta guía, pero sí que te mantengas constante.

Espero que tengas un lindo viaje de autodescubrimiento, amor y aceptación y que lo disfrutes mucho.

Si llegas a tener alguna duda, por favor no dudes en enviarnos un correo a:

www.theselfmakeover.com

MI CALENDARIO Y GUÍA DE ACTIVIDADES

DÍA 0	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
 <p>Antes de iniciar.</p>  <p>Carta de bienvenida - Antes de iniciar.</p>	 <p>Autoestima y amor propio.</p>  <p>Autoestima y amor propio.</p>  <p>Actividad 1</p>	 <p>Autoconocimiento</p>  <p>Autoconocimiento</p>  <p>Actividad 2</p>	 <p>Actividad 3</p>
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
 <p>Actividad 4</p>	 <p>Necesidades Emocionales</p>  <p>Necesidades Emocionales</p>  <p>Actividad 5</p>	 <p>Actividad 6</p>	 <p>Actividad 7</p>
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
 <p>Vivir de forma consciente</p>  <p>Vivir de forma consciente</p>  <p>Actividad 8</p>	 <p>Actividad 9</p>	 <p>Actividad 10</p>	 <p>La aceptación de uno mismo.</p>  <p>La aceptación de uno mismo.</p>  <p>Actividad 11</p>

DÍA 12



Actividad 12

DÍA 13



Actividad 13

DÍA 14



La responsabilidad de uno mismo.



La responsabilidad de uno mismo.



Actividad 14

DÍA 15



Actividad 15

DÍA 16



Vivir con integridad



Vivir con integridad



Actividad 16

DÍA 17



Actividad 17

DÍA 18



La autoafirmación



La autoafirmación



Actividad 18

DÍA 19



Vivir con propósito



Vivir con propósito



Actividad 19

DÍA 20



Actividad 20

DÍA 21



Autocuidado



Autocuidado



Actividad 21

DÍA 22



Despedida



Despedida



Actividad bono