

JAMISON: Educación y bienestar del paciente.

FOLLETO 14.3: MEJORE LA PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO

Mejore su autoestima:

- viva conscientemente. Tenga en cuenta que la manera de hacer las cosas afecta nuestro propósito, valores y metas.
- practique la autoaceptación. Aprenda a gustarse. Exprese emociones positivas respecto a su sentido de identidad, libre de culpa, acepte y nutra su cuerpo
- tome responsabilidad de su comportamiento y elecciones
- Sea más firme. Trátese con respeto en todas las interacciones personales
- viva con resolución. Se construye un sentido de eficacia al dominar una tarea particular
- tenga integridad personal. Cumpla con sus propias demandas. Evite comportamientos que creen conflicto con su juicio.
- tenga una mentalidad positiva. Utilice afirmaciones, conversación interna y un sistema de creencias positivo
- utilice la visualización. Imagínese secuencias positivas en su mente que representen positivos cambios llenos de éxito
- confíe en su intuición