



Membresía De Crecimiento Personal

Módulo 1: Hoja de Trabajo Autoaceptación

Cómo practicar la autoaceptación: Primero debes darte cuenta de que aceptarte a ti mismo no es egoísta

- 1.** Considera tus acciones cuidadosamente esta semana
- 2.** Observa todas las ocasiones en las que te criticas a ti mismo o ocultas tu verdadera naturaleza por temor a que alguien te juzgue por ser quien eres realmente. Escríbelas a continuación

MEMBRESÍA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Módulo 1: Hoja de Trabajo Autoaceptación

Contesta las siguientes preguntas:

- 1.** En qué áreas me critic a mi mismo?, cómo me hace sentir?

- 2.** De que maneras no soy amoroso conmigo mismo?

- 3.** Me maestro de una manera diferente a la que soy por temor a que me rechazen los demás?

- 4.** Hago cosas que no quiero hacer para agradar a los demás?

Cuando notes que estás criticando a ti mismo repite los siguientes mantras mentalmente.

- 1. Yo me amo y me acepto tal cual como soy ahora
- 2. Yo me acepto a mi mismo