



Membresía De Crecimiento Personal

Módulo 1: Hoja de Trabajo Baja Autoestima: Como Empieza

Escribe tus experiencias para poder descubrir como tu baja autoestima se formó

1) Experiencias de vida negativas .

Escribe 3 eventos, relaciones o situaciones que influyeron sobre la idea que tienes de ti mismo

2) Creencias negativas .

Escribe 3 creencias negativas que tienes acerca de ti mismo

3) Reglas y suposiciones inútiles.

Escribe 3 reglas condicionales o estrategias que utilizas para salir Adelante, dada la verdad de las creencias negativas sobre ti mismo

4) Comportamientos inútiles .

Escribe 3 comportamientos inútiles que surgen como consecuencia de tus experiencias negativas, creencias negativas, reglas y suposiciones