



# Membresía De Crecimiento Personal

---

## *Módulo 1: Hoja de Trabajo Ponerse Metas Para Mejorar la Autoestima*

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

---

**1) Escribe tu meta**

---

**2) Escribe por lo menos 4 beneficios que vas a tener cuando logres tu meta**

---

## 3) Escribe los pasos que vas a tomar para lograr tu meta

---

## 4) Escribe los obstáculos que vas a enfrentar y cómo los vas a superar

---

Recursos que te pueden ayudar

Recupera la confianza en ti mismo en 30 días Este es un curso en línea que puede tomar desde cualquier lugar donde vivas. . **Recibirás:**

- 14 lecciones: Audio, texto y videos
- 10 Hojas de trabajo, pdf y video
- 1 meditación guiada
- 1 Libro electrónico: La Actitud Mental Positiva
- Afirmaciones
- 1 plan de acción de 30 días.