

OURSELF

Reto: 24 días de amor propio

Momentos self-love

OURSELF

Momentos contigo para aprender a quererte

Momentos de amor propio

La clave para vivir mejor contigo

Mientras explorábamos cómo mejorar nuestro amor propio, nos dimos cuenta de que los momentos a solas eran lo único que nos ayudaba a sentirnos mejor con nosotras mismas. Esos momentos de autocuidado en los que nos desconectábamos del mundo para conectarnos con nuestro cuerpo y mente. Esos momentos en los que disfrutábamos de nuestra propia compañía, en calma y tranquilidad.

Esos momentos se convirtieron en rituales. Cada día nos hacían sentir más cerca de nuestra esencia, nos impulsaban a valorarnos más, y con el tiempo, nos transformaron completamente. Nos enseñaron a apreciar quienes éramos y quienes queríamos ser. Nos hicieron mirar hacia el interior, mejoraron la relación que teníamos con nosotras mismas y nos ayudaron a querernos mucho más, por dentro y por fuera. Hoy en día, esos momentos son mucho más que una parte esencial de nuestra rutina, son la base de nuestro amor propio.

Reto: 24 días de amor propio

Momentos self-love

Hoy queremos compartir esos momentos contigo, para ayudarte a vivir en amor propio todos los días del año.

En este reto encontrarás 24 días con 24 momentos para estar contigo. Momentos para reflexionar, momentos para cuidarte, momentos para agradecerte, momentos para quererte.

Si tienes alguna duda o pregunta acerca del reto, escríbenos, siempre estamos para ti en:

Instagram: @Ourself / @Ourself.shop

Email: contact@ourself.es

Antes de empezar...

Si quieres practicar cada uno de estos momentos no solo durante el reto sino cada día del 2024, hemos creado una herramienta que te ayudará a hacerlo y te acompañará durante el camino en los próximos meses.

EL JOURNAL PARA ESTAR CONTIGO



___ / ___ / ___

¿Por qué estoy agradecida hoy?

¿Qué haré para ser más amable conmigo hoy?



¿Cómo me sentí hoy? ¿Por qué?

¿Qué haré para mantener o transformar este sentimiento?

¿Qué hice bien el día de hoy?

Un cumplido o algo que necesito decirme:



¿Qué

*El journal
para estar contigo*

10 minutos de amor propio al día

El journal para
estar contigo

ourself

El journal para estar contigo

**Una herramienta para
crear un momento de
amor propio a diario.**

**Diseñado para que puedas
practicar cada día 5
aspectos esenciales que
te ayudan a mejorar la
relación que tienes
contigo:**

Para tu amor propio y autocuidado

**Agradecerte
Ser amable contigo
Identificar tus emociones
Reconocer tus logros
Mejorar tu diálogo interno**

6 meses de self-love con 10 minutos al día.

QUIERO SABER MÁS

ourself *shop*

El journal para
estar contigo

ourself

Ahora sí, empecemos

Reto: 24 días de amor propio

Momentos self-love

Momentos self-love

1) Momento de agradecimiento

El primer momento de este reto es uno de los más importantes. No solo te ayuda a mejorar tu amor propio sino que también te llena de abundancia, de gratitud, de calma.

Agradecer.

El agradecimiento es el primer paso para vivir mejor contigo. Mientras más agradeces, más razones te da la vida para agradecer. Cuando comienzas a pensar en todo lo que tu cuerpo hace por ti, en todo lo que te permite sentir y en todo lo que te permite vivir, tu gratitud y amor propio comienzan a crecer más grande que tus miedos e inseguridades.

Así que hoy, responde a la pregunta:

¿Por qué estoy agradecida en este momento?

Momentos self-love

2) Momento para comprometerte contigo

El camino es tan bonito y duradero como lo sea el compromiso contigo. Tu amor propio puede transformarse si decides priorizarlo en cada aspecto de tu vida.

Así que hoy, crearás ese compromiso que te ayudará a vivir mejor contigo. Toma un momento para leer estas palabras y crear una promesa de amor propio.

“Este será el comienzo de un nuevo capítulo en mi vida. A partir de hoy, voy a agradecer todo lo que soy y todo lo que tengo. Voy a perdonar todos mis errores. Voy a ponerme como prioridad. Voy a mirar al espejo y apreciar esos pequeños complejos que he tenido. Voy a ser capaz de quererme más.”

Nombre:

Fecha:

Firma:

3) Momento para ser amable contigo

Uno de los aspectos que mejoran el amor propio es la amabilidad que te muestras a ti misma en los buenos y malos momentos. Cuando haces algo bien, ¿lo celebras con orgullo? Y cuando cometes errores, ¿te juzgas o te animas a seguir?

Casi todo depende de tu perspectiva, sobre todo cuando trabajas por mejorar desde tu interior. Es decir, si eres dura contigo cuando tienes obstáculos, se te hará más difícil animarte a superarlos. En cambio, si eres compasiva contigo puedes llegar a transformar las críticas en aprendizajes y las comparaciones en inspiración.

Por eso, hoy vas a hacer una lista de acciones que decidirás tomar para ser más amable contigo a diario.

Pregúntate, ¿qué puedo hacer para mostrarme compasión y comprensión, en los buenos y malos momentos?

Momentos self-love

4) Momento para darle sentido a lo que sientes

Analizar cómo te sientes con tu cuerpo, con tu mente y con tu espacio es esencial para poder darle sentido a tus emociones, entenderlas y poder trabajarlas para mejorar la relación contigo. Así que hoy vas a preguntarte:

¿Cómo me siento conmigo? ¿Cómo me siento con mi cuerpo? ¿Cómo me siento en mi hogar? Y, ¿por qué?

Sé sincera. Tómate el tiempo de responderlas. Y luego, vas a pensar en las acciones que puedes tomar ante eso que sientes.

¿Me gusta sentirme así? ¿Qué puedo hacer para transformar o mantener ese sentimiento?

Esto te ayudará a establecer una rutina que te ayude a sentirte como quieres.

5) Momento de lectura

El amor propio se nutre de inspiración y motivación. Cada acción que te ayude a fortalecerlo, alimentarlo y sustentarlo es bienvenida en tu rutina.

Por eso, hoy creamos en este reto un momento para leer algo que te inspire. De esas lecturas que te llegan al corazón y que te hacen sentir mejor. De esas lecturas que te dicen exactamente lo que necesitas escuchar.

Te recomendamos leer algunos de nuestros posts favoritos en [@ourseelf](#) o si quieres algún texto que te nutra mucho más, el Journal para estar contigo tiene muchos capítulos que pueden ayudarte a entender tu proceso y motivarte a seguir.

Momentos self-love

6) Momento para viajar con amor hacia tu sombra

Un viaje hacia tu interior trae momentos hermosos e incómodos. Los dos son igual de esenciales para aprender a conocerte. En el reto de hoy vas a abrir tu corazón hacia el perdón y abrazar esa parte de ti que vas a empezar a sanar. Enfrentar tu sombra puede llegar a ser difícil, pero una vez empiezas a liberarte y perdonarte empiezas a caminar más empática contigo misma. Crea un entorno cómodo, prende una velita y pon música si lo prefieres. En tu journal deja que tu mente y corazón sean quienes dirijan tu escritura. Piensa en esas cosas que han estado rodeando tu mente llenándote de culpa y autocrítica. Escríbelos y, con toda la intención del perdón, mientras los escribes piensa que es tu forma simbólica de dejarlos ir y empatizar con ellos gracias a quién eres hoy. Al apagar tu vela, será tu compromiso de dejar ir, perdonarte y abrazar tu sombra.

Ej: Me perdono por haber comparado mi cuerpo, haberlo juzgado y desvalorado, y entiendo que esto no me define porque ahora me dedico a amarme, a valorar cada parte de mi cuerpo, a apreciarlo y darle lo mejor de mí.

Momentos self-love

7) Momento para ser tu propia compañía y disfrutar un tiempo a solas

Los momentos a solas son uno de los aspectos más importantes para conectar con tu amor propio y fortalecer tu confianza.

Cada espacio que pasas contigo es una oportunidad para conocerte más, para entenderte, para atender tus necesidades, para empezar a valorar tu compañía y disfrutar de tu presencia.

Por eso, hoy vas a tener un momento de estar contigo y con nadie más. Aquí te proponemos algunas maneras de hacerlo:

1. Momento journaling (a escribir en tu journal)
2. Momento skin-care (noche de autocuidado)
3. Momento de meditación en casa
4. Momento de yoga en casa

Momentos self-love

8) Momento para recordar lo que has hecho bien

El amor propio no es solo apreciar quien eres personalmente (en cuerpo y mente), sino también reconocer lo que has logrado profesionalmente. Muchas veces pensamos en todo lo que no sabemos hacer o en todas las habilidades que nos faltan, sin recordar las cosas que se nos dan bien. Quererte también es poder decir “hago bien mi trabajo, soy buena en lo que hago”.

Por eso, hoy vas a tener un momento para preguntarte:

¿Qué hice bien hoy?

¿Qué hice bien esta semana?

¿Qué hice bien este mes?

¿Qué hice bien este año?

9) Momento para hacer las paces con la comparación

La comparación es la enemiga del amor propio. Te impulsa a minimizar tus logros, menospreciar tu proceso y cuestionar tu camino. Muchas veces, cuando nos enfocamos en lo que otros tienen o lo que han logrado, dirigimos nuestra atención a lo que nos falta, a la escasez en nuestra vida. Es un ciclo de comparaciones que nos hace estar insatisfechas siempre, independientemente de lo que logremos.

Por eso, hoy ten un momento para recordar que puedes admirar el camino de otros sin comparar el tuyo. Si los demás alcanzan sus metas, no significa que tú no seas capaz. Al contrario, como dice Maïte Issa, lo que es posible para otros es posible para mí. Ahora repite: “no merezco comparar mi camino. No estoy tarde ni temprano. Soy capaz de lograrlo todo.” A partir de hoy, ve la comparación como una inspiración sana para alcanzar lo que quieres. Sin comparar, a tu ritmo, pensando solo en tu camino.

Momentos self-love

10) Momento para crear una rutina self-love

El amor propio se construye poco a poco, paso a paso, día a día. A veces puede ser un proceso de muchos avances, otras veces duramos toda la vida trabajando en él. Y para que ese amor sea duradero y para que se construya a diario, hay que tener una rutina que nos permita priorizarlo. Así, cada acción y cada decisión que tomes en tu proceso, te impulsará a mejorarlo.

Hoy, vas a tomarte un momento para pensar en esa rutina que hará que tu amor propio crezca sano y fuerte. Siéntate en calma y responde:

¿Qué hábitos puedo incluir en mi vida diaria para priorizar la relación conmigo?

Durante los 24 días de este reto puedes obtener algunos de esos hábitos, como: agradecer, cuidar tu cuerpo, pausar a menudo, escribir, poner límites, perdonar, leer, inspirarte, meditar, trabajar en tus emociones.

Momentos self-love

11) Momento para lo que necesito escuchar

Durante el proceso de vivir mejor contigo hay momentos difíciles, dudas, miedos, y mucho esfuerzo. Por eso, el apoyo (no solo de otros sino de ti misma) es fundamental.

Tener la fuerza para darte el apoyo que necesitas es parte del proceso de mejorar tu amor propio. Porque a veces esas cosas que necesitamos escuchar, tienen más impacto cuando nos las decimos a nosotras mismas. Por ejemplo, ¿qué sientes cuando te dices al espejo “estoy orgullosa de ti”? ¿Y cuando te reafirmas que “tu esfuerzo vale la pena”?

Tus palabras tienen más poder y peso del que crees. Así que hoy vas a darte un momento para decirte exactamente lo que necesitas escuchar y darte la motivación necesaria para seguir esforzándote por ti.

12) Momento para conectar con tu cuerpo

El amor propio va mucho más allá de las apariencias físicas. Sin embargo, no hay duda que la relación que tenemos con nuestro cuerpo es un aspecto clave para aprender a querernos. En otras palabras, si tienes una mala relación con tu cuerpo, es poco probable que tengas un amor propio bonito y fuerte. Aunque a veces no lo parezca, la imagen que tienes de tu cuerpo dirige muchas decisiones y acciones en tu día. Incluso, afecta cómo actúas contigo y con los demás. Así que, para apreciar y mejorar la relación con tu cuerpo, hoy vas a tomar un momento para nutrir el diálogo con él. En tu journal vas a escribir frases de agradecimiento que cambien el juicio. Por ejemplo: cambia el pensamiento “mis piernas no son como quisiera” y escribe “gracias piernas por llevarme a donde quiero ir”. Piensa en tu cuerpo como un amigo, un espacio donde te permites ser y vivir. ¡Y dale las gracias porque te permite estar aquí y ser tú!

Momentos self-love

13) Momento journaling para desahogar lo que sientes

Desahogar tus emociones y pensamientos es parte esencial de sanar la relación contigo. Cuando retienes emociones (sobre todo negativas) el poder que tienen sobre ti se hace mayor. En cambio, mientras más te expresas y sueltas todo aquello que sientes, menos peso tiene sobre tus hombros.

Hoy queremos recordarte que está bien sentir, y que cada sentimiento es válido. Mientras menos te dejas sentirlo, más tiempo se queda contigo. Así que, este momento te invita a pausar, sentir y soltar en tu journal todos esos sentimientos que te llenan. ¿Qué sientes? ¿Qué necesitas soltar? ¿Qué tienes que expresar?

Algo mágico sucede cuando transformas lo que sientes en palabras, y cuando desahogas esas palabras en papel.

14) Momento para establecer límites

Una de los aspectos más importantes cuando intentas aumentar tu amor propio es establecer límites claros en tu entorno personal y profesional.

Tu autoestima se refuerza por todo lo que haces, las situaciones que vives y las decisiones que tomas a diario. Por eso, es necesario asegurarte que ninguna de esas acciones sean negativas para tu amor propio. De ahí nace la importancia de los “no negociables”.

Tener límites claros con quienes te rodean, con tu trabajo, con tus amistades, con tus familiares, te ayuda a crear un entorno que nutra la relación contigo. Y para ayudarte a hacerlo, en el reto de hoy vas a darte un momento para escribir todas esas cosas que no vas a aceptar de otros, esas cosas que no harás y que no permitirás de ahora en adelante, con el fin de tener un proceso sano y nutritivo para tu amor propio.

Momentos self-love

15) Momento para darte una pausa

Sin ninguna duda, este proceso puede ser abrumador. Hay tanto que hacer, tanto que aprender, tanto que evaluar, y tanto que cambiar.

Muchas veces queremos avanzar y sanar en poco tiempo, y precisamente por esas ganas de estar mejor, el camino puede sentirse más agotador de lo que pensábamos. Por eso, también es importante priorizar un momento para darle a tu cuerpo y mente la pausa que necesitan.

Hoy vas a darte un momento para descansar del proceso y hacer lo que tu cuerpo y mente te piden. A veces necesitas dormir más, a veces necesitas salir a tomar aire, y otras veces necesitas estar acompañadas. Pausa, piensa en lo que necesitas en este momento, y ve a por ello.

Momentos self-love

16) Momento con personas vitamina

Muchas veces pensamos que el camino del amor propio es individual, interno y completamente privado. Y, aunque ciertamente es un proceso personal, también involucra a las personas que te rodean. Quienes están a tu lado pueden tener una influencia increíble en cómo te sientes contigo y pueden ser un apoyo fundamental en tu proceso.

Así que hoy vas a tomarte un momento para pasar tiempo con una persona vitamina en tu vida y agradecer el soporte que tiene en tu amor propio. De esas personas que te han apoyado, que te escuchan, que están ahí para ti, que te recargan la energía y te hacen sentir mejor.

Porque quererte también es nutrir tu entorno y mantener en tu vida a quienes mereces.

Momentos self-love

17) Momento para darte un cumplido

Nuestra confianza se nutre con palabras de afirmación y con recordatorios verbales que nos hagan sentir mejor. Y muchas veces buscamos esas palabras en otras personas. Es decir, esperamos que los demás nos den cumplidos, que nos digan que nuestro trabajo está bien, que nuestra apariencia importa. Pero quererte también se trata de ser capaz de decirte todo lo que esperas escuchar de los demás. Por eso hoy vas a darte un cumplido. Vas a escribirte o decirte al espejo cada palabra de afirmación que quisieras que alguien más te dijera.

Hazlo personal, con tus propias palabras. Y si necesitas ayuda o inspiración, repite conmigo: “(Tu nombre) eres capaz. Haces un buen trabajo. Tienes una sonrisa que contagia alegría. Eres merecedora de todo lo que quieres alcanzar”.

Ej: “Pau, eres hermosa así como estás, no necesitas cambiar nada”

18) Momento para regalarte

Muchas veces, queremos darle todo a quienes amamos, y al mismo tiempo, esperamos muchas cosas de quienes nos rodean. Hay tantas personas en nuestra vida que queremos hacer feliz, que nos olvidamos de poner en la lista a la persona que más nos ha apoyado durante este tiempo: nosotras mismas.

Por eso, este año, con el amor propio en lo alto de tus prioridades, vas a regalarte a ti. En el reto de hoy, vas a tomar un momento para pensar en todo aquello que quieres regalarte, no solo hoy, sino durante todo el año.

Regálate amabilidad, aceptación y comprensión.
Regálate perdón, introspección e inspiración.
Regálate amor propio.

Momentos self-love

19) Momento para viajar con reconocimiento hacia tu luz

Reconocer tu luz y tus cualidades durante este viaje es la forma en la que empiezas a ver en ti todo ese poder que a veces olvidas que tienes. Por eso, para recordarlo, en este momento escribirás en unos post-it todas las cosas para las que sabes que eres buena.

A veces esta actividad puede llegar a ser retadora por la limitación del impostor interno que cuestiona tus habilidades. Así que, si necesitas ayuda, no dudes en buscar apoyo y preguntarle a esas personas que te aman y que ven en ti siempre tu luz.

Escríbelas y déjalas cerca de ti. Cuando te sientas abrumada, vuelve a ellas, reconociendo y apropiándote de esas cualidades que hacen que brilles y seas única.

*Nota: No te limites a habilidades tangibles, te dejamos dos ejemplos personales: Soy muy buena escuchando a quienes me necesitan. Soy buena organizando ideas y plasmándolas de forma creativa.

Momentos self-love

20) Momento de dejar atrás

Una parte de quererte también es reconocer aquellas acciones, personas o hábitos en tu vida que no te hacen bien. A veces, sin darnos cuenta, dejamos entrar a nuestra vida a personas que no son buenas para nuestro bienestar, o nos aferramos a actividades que vulneran nuestra autoestima porque nos dan gratificación inmediata o simplemente porque estamos acostumbradas a tenerlas. Pero para que tu amor propio se mantenga en alto, es necesario reconocer esos hábitos o personas que están teniendo un impacto negativo en ti, para poder establecer límites y, con el tiempo, dejarlas atrás. Por eso, hoy vas a decirle adiós a todo aquello que no te nutre. Vas a quitarlo de tu camino para abrir paso a nuevos hábitos y nuevas personas que te harán vivir mejor contigo. Simplemente, ten un momento para pensar en ello y despedirte. Cada despedida abre nuevas puertas para un futuro en el que serás más feliz.

21) Momento para reconectar con tu esencia

Este es uno de los momentos quizás más profundos, con un punto de partida muy lindo. A veces por andar caminando deprisa perdemos el rumbo y nos olvidamos de quienes verdaderamente somos. Saber quién eres y definirte es indispensable para ver con más claridad a dónde quieres ir y de que forma quieres vivir.

Tu esencia siempre seguirá siendo tuya, y “el quién eres” puede ir evolucionando y cambiando con el tiempo. Seguramente ya no eres la misma de hace unos meses, y eso está bien. Es por eso que en este momento, te invitamos a definir tu propio *¿Quién soy?* Una pregunta que se ve muy sencilla pero tiene un trasfondo poderoso y profundo para vivir tu autocuidado poniéndote como prioridad siempre.

*Nota: Recuerda que no eres lo que tienes o tu profesión, deja llevarte hacia lo que te caracteriza, lo que te hace única, lo que disfrutas y amas. Tu respuesta puede ir variando durante los años mientras vas acumulando experiencias y aprendizajes.

22) Momento de reflexión

A veces puede ser un poco abrumador comenzar nuevas rutinas y hábitos por nuestra propia presión de establecer metas que nos hagan sentir orgullosas en los próximos meses. Por eso, además de pensar en todas las cosas que queremos hacer y en todas las metas que queremos cumplir, es importante pausar para reflexionar sobre todo lo que ya hemos cumplido y todo lo que ya nos ha hecho sentir orgullosas.

Así que hoy, en este momento, vas a escribir en tu journal todos los logros que has tenido, todo lo que te ha hecho feliz, todo lo que te ha hecho crecer y todo lo que te ha hecho vivir mejor contigo.

Nota: si justamente hoy tuviste un mal día y tu ánimo está bajo, es posible que tu primera reacción sea “no he logrado nada”. Si ese pensamiento viene a tu mente, pausa. Tómate el tiempo de buscar verdaderamente la respuesta. Siempre hay logros, solo tenemos que dejar atrás la escasez y enfocarnos en la abundancia de nuestro esfuerzo.

23) Momento para priorizarte

El amor propio se trata de estar satisfecha contigo, de sentirte en calma con tu espacio, de apreciar la persona que eres, de permitirte vivir en plenitud. Pero, sobre todo, se trata de priorizarte, de darte lo que necesitas, de vivir por ti, sin culpa y sin juzgarte. Por eso, en este reto no podía faltar un momento para aprender a priorizarte completamente.

Si tu amor propio es una pared fuerte en tu vida, priorizarte es el cemento que une cada ladrillo para que se mantenga fuerte, tanto en días soleados como en las tormentas. Así que hoy vas a tomar unos minutos para establecer las acciones que puedes tomar a diario para priorizarte más. Pregúntate, ¿qué hábitos me hacen sentir cuidada y querida por mí? ¿Qué actividades puedo incluir en mi rutina para priorizarme al máximo?

Aquí te damos algunas ideas: tener un momento a solas para atender tus necesidades, tener un momento de reflexión en tu journal para cuidar tu mente, hacer autocuidado para cuidar tu cuerpo y piel a diario, ir a terapia cada mes para trabajar en tus emociones.

Momentos self-love

24) Momento para soñar en grande

En este último día del reto, es momento de soñar, de enfocarte en todo lo que deseas vivir y de visualizar la persona que mereces ser. Muchas veces cuando pensamos en nuestras metas, nos enfocamos en cosas físicas que queremos tener. Por ejemplo: “quiero este trabajo, quiero esta casa, quiero este objeto”. Pero casi nunca pensamos en nuestras metas desde lo que queremos sentir. Esto hace que cuando alcancemos eso que queríamos nuestra felicidad dependa de ello, o que al llegar nos demos cuenta de que nos falta aún algo más. En cambio, si la meta viene desde cómo queremos sentirnos en nuestro interior, podemos alcanzarla independientemente de nuestras circunstancias físicas. Porque no se trata de la actividad sino de lo que esa actividad te hará sentir. Por eso, hoy vas a soñar en grande, pero desde ti. Pregúntate: ¿Cómo me quiero sentir conmigo en el futuro?

Por ejemplo: quiero sentirme exitosa en lo que hago, independientemente del trabajo que tenga. Quiero sentirme bonita y apreciar quien soy, independientemente de la apariencia que tenga.

Gracias

¡Has terminado el reto!

24 días con 24 momentos para aprender a priorizarte, soñar en grande, dejar de compararte, nutrir tu amor propio y, sobre todo, aprender a quererte.

GRACIAS por estar aquí intentando vivir mejor contigo, gracias por cada esfuerzo que haces, gracias por pertenecer a esta comunidad y por permitirnos acompañarte en el camino.

Esperamos que te haya gustado. Si tienes preguntas o algo que comentarnos, estamos siempre para ti en:

@Ourseelf
contact@ourself.es

¿Quieres seguir creando momentos de amor propio a diario?



El journal para estar contigo

10 minutos de amor propio al día



Cuidando mi entorno

Las personas en tu vida y los espacios que frecuentas son la energía que recargan la mejor versión de ti.

Tu familia, tus amigos, tu espacio de trabajo, tu hogar. Todo tu entorno influye en la manera de ser, de disfrutar, de decidir. Influye en tus hábitos, todo, en tu amor propio.

Las personas que te rodean pueden afectar la percepción que tienes de ti misma y de tu vida. Lo que dicen y cómo actúan refuerzan o cambian la imagen que tienes de quien eres. Toda la información que recibes de otros te afecta. Por ejemplo, si te rodeas de personas que constantemente te critican a otras, es muy probable que empieces a dirigir tu atención únicamente a las cosas negativas que suceden en tu vida. Si vives con personas que tienen creencias limitantes, es muy probable que comiences a pensar como ellas.

Tu dinámica familiar y tu entorno social te forman como la persona que eres en todos los aspectos, negativos y positivos. Muchas veces, hasta las cosas buenas de tu entorno, pueden influir negativamente si no que presentate a diario, estas acciones que he aprendido de otros me ayudan a ser la versión de mí que quiero ser? ¿Las personas con las que comparto o diario me flaman de energía o me desmotivaron? Evalúa tus relaciones, lo que se dice en tu ambiente y cómo te sientes después de pasar tiempo con amigos, familiares o compañeros de trabajo. ¿Alguna vez has hablado con alguien y sentido que te drena toda tu energía? ¿Alguna persona que se quejan a ti, que te has sentido emocionalmente motivada e inspirada? ¿Al revés? ¿Alguna vez te has sentido emocionalmente motivada e inspirada después de tener una conversación con alguien? Esas personas que te traen energía y alimentan tu amor propio.

Qué bonita
te ves cuando
te quieres,
qué bonita te
sientes cuando
te cuidas.

EL JOURNAL PARA ESTAR CONTIGO

*El journal para
estar contigo*

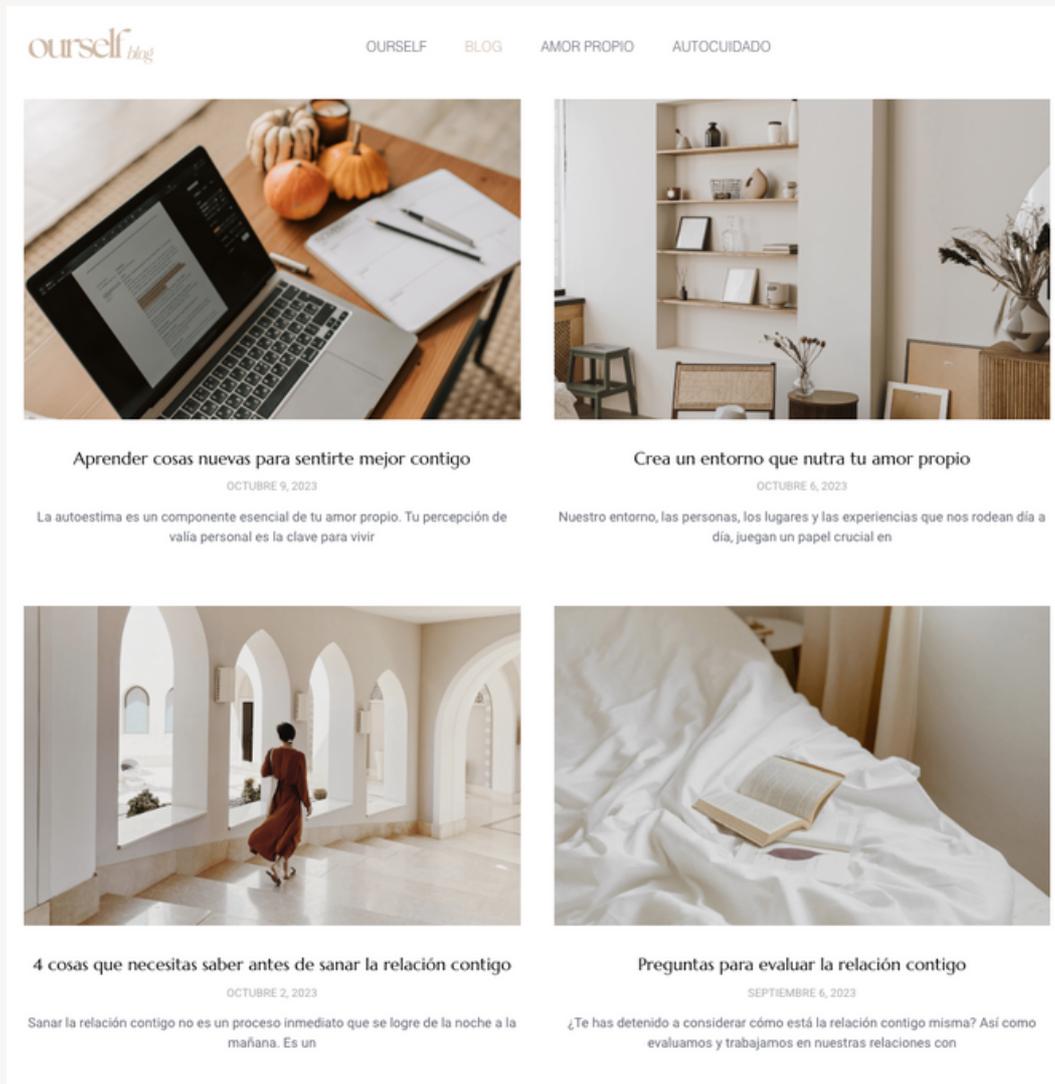
Diseñado en Barcelona

SIEMPRE PARA TIEN
imagicomell.es

01.33.51.11
www.imagicomell.es

EL JOURNAL PARA ESTAR CONTIGO

¿Más inspiración?



The screenshot shows the 'ourself blog' website with a navigation menu containing 'OURSELF', 'BLOG', 'AMOR PROPIO', and 'AUTOCUIDADO'. Below the menu are four article cards, each with a featured image, a title, a date, and a short description.

- Article 1:** Title: "Aprender cosas nuevas para sentirte mejor contigo". Date: "OCTUBRE 9, 2023". Description: "La autoestima es un componente esencial de tu amor propio. Tu percepción de valía personal es la clave para vivir". Image: A laptop on a desk with pumpkins and papers.
- Article 2:** Title: "Crea un entorno que nutra tu amor propio". Date: "OCTUBRE 6, 2023". Description: "Nuestro entorno, las personas, los lugares y las experiencias que nos rodean día a día, juegan un papel crucial en". Image: A modern, minimalist interior with a bookshelf and a chair.
- Article 3:** Title: "4 cosas que necesitas saber antes de sanar la relación contigo". Date: "OCTUBRE 2, 2023". Description: "Sanar la relación contigo no es un proceso inmediato que se logre de la noche a la mañana. Es un". Image: A woman in a red dress walking through a bright, arched hallway.
- Article 4:** Title: "Preguntas para evaluar la relación contigo". Date: "SEPTIEMBRE 6, 2023". Description: "¿Te has detenido a considerar cómo está la relación contigo misma? Así como evaluamos y trabajamos en nuestras relaciones con". Image: An open book on a bed with white linens.

En nuestro blog encontrarás artículos todas las semanas para inspirarte mucho más a vivir mejor contigo. Con tips, consejos, rutinas diarias y todas las herramientas que nos han ayudado a nosotras, para comenzar a ser la versión de ti que mereces.

ourself.es/blog

OURSELF

Reto: 24 días de amor propio

Momentos self-love

OURSELF