



51. Diga diario: **soy una persona creativa.**

52. Al final de cuentas usted sabe que vale y vale mucho.

a. Repítalo todos los días: **Yo soy una persona que vale mucho.**

Tengo cosas que aportar

53. **Apláudete** cada vez que hagas algo bueno.

54. Normalmente tenemos la tendencia a fijarnos y castigarnos por las cosas malas que hacemos. **Por cada cosa mala que haga trate de recordar al menos tres buenas.**

En Psicología, la autoestima es la percepción emocional que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.

La percepción emocional puede fácilmente llegar a sobrepasar en sus causas a la racionalización y la lógica del individuo. Por ello, tener una buena autoestima implica ser conscientes de nuestras virtudes y nuestros defectos (autoconcepto) así como de lo que los demás dicen pensar de nosotros (heteroconcepto) y sentir hacia nosotros (heteroestima), aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, y sabiendo y afirmando que en cualquier caso siempre somos valiosos y dignos. Implica, por lo tanto, respetarnos a nosotros mismos, y también ayudar a los demás a hacerlo. La autoestima es el requisito indispensable para unas relaciones interpersonales sanas.

via Wikipedia