

# Claves para aumentar la autoestima

Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron y sanar a ese niño/a que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras.

Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

- Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
- Me aplico en mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracasado, sino que todavía tengo que aprender más.
- Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
- Tengo confianza en poder resolver lo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
- Cambio mis opiniones sin temor, si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.
- Se decir "SI" cuando quiero decirlo, al igual que se decir "No", cuando quiero decirlo.
- Me acepto tal y como soy y nunca me comparo con nadie.
- Tengo plena confianza en mí mismo.

- Nunca huyo de mis responsabilidades, las acepto como un reto y siempre premio mis logros.
- Cultivo mucho mi sentido del humor y no le doy importancia a las cosas que no la tienen.
- Ejercito mi cuerpo con un deporte acorde a mis necesidades.
- Evito la envidia y procuro ser siempre positivo.
- En general me quiero a mi mismo.
- No me preocupo del pasado, vivo el presente y pienso lo justo y lo necesario en el futuro.
- Nunca me acobardo de mis fracasos, es más aprendo de ellos.

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <http://hipnosis.es> enviarnos un email [info@hipnosis.info](mailto:info@hipnosis.info) o llamarnos por Skype al usuario Joan\_Luz (cuando nos añada en Skype le saldrán varios usuarios con nombres parecidos, nuestro usuario tiene un paisaje azul con agua e indica Valencia, España)

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan\_Luz [info@hipnosis.info](mailto:info@hipnosis.info)

Skype Joan\_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis



#### Teléfonos de atención 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH:	+34 629 66 22 22
(disponemos de WhatsApp, Telegram, Hangouts, Facebook Messenger, Viber, Line y ChatOn)	
Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC:	+34 963 44 45 45
Editorial Hipnoterapia Clínica SL:	+34 962 33 80 60 / +34 902 88 83 48
Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas:	+34 960 65 33 33
Agenda prácticas en desintoxicación:	+34 902 10 24 04

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales:

Brasil SP Sao Paulo - SC Florianópolis:	(+55) 11 3042 3567
Brasil - SC Florianópolis:	Tim (+55) 48 9846 3801
	Oi (+55) 48 8446 3944
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

Tienda OnLine

<http://hipnosis.biz>

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:

<http://hipnosis.pro>

Clínicas de Hipnosis:

<http://hipnosis.info>

Clínica de Hipnosis para tratamientos OnLine

<http://hipnosisvalencia.info>

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica (antigua web)

<http://hipnosisclinica.es>

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación

<http://cocaina.es>



ACCESO A TIENDA ONLINE



Consulte nuestras redes sociales...



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.

