

Refugio de Autoestima

Un cuaderno breve para empezar a
tratarte con más verdad y menos
violencia



Apertura

Este no es un cuaderno para convertirte en alguien mejor.

Es un espacio para dejar de tratarte como si fueras un error.

La autoestima no es una meta que se alcanza de una vez y para siempre. Es una relación interna que se reescribe todos los días: en cómo te hablás, en cómo te acompañás, en cómo te tratás cuando algo duele.

Podés hacer este cuaderno de a poco.

Sin apuro.

Sin exigirte respuestas perfectas.

Si alguna parte te incomoda, te toca o te conmueve, hacé una pausa y respirá.

Eso también forma parte del proceso.

Antes de empezar

No hace falta escribir lindo.
No hace falta tener todo claro.
No hace falta hacerlo "bien".
Solo hace falta honestidad.

Refugio Emocional

1. La voz que te habita

Cuando algo no sale como esperabas, ¿qué te decís?

Escribí sin corregirte demasiado:

Cuando fallo, me digo...

Cuando descanso, pienso...

Cuando me equivoco, siento que...

Ahora frená un momento y preguntate:

¿De dónde sentís que vienen estas frases?

¿Quién te habló así primero?

Ahora probá reescribir una de esas frases con más cuidado y verdad:

En lugar de decirme _____
podría decirme _____

2. Evidencia de existencia

Tu valor no está hecho solo de logros visibles.

**También está hecho de todo lo que atravesaste,
sostuviste, aprendiste y sobreviviste.**

Escribí:

3 decisiones difíciles que tomaste

1. _____
2. _____
3. _____

3 momentos en los que seguiste, aunque era difícil

1. _____
2. _____
3. _____

3 cosas que aprendiste de experiencias dolorosas

1. _____
2. _____
3. _____

Esto no es para impresionarte.

Es para recordarte que existís más allá del juicio interno.

3. Límites microscópicos

La autoestima también se construye en actos pequeños.
No hace falta empezar por un gran cambio. A veces
alcanza con un límite breve, concreto y posible.

Pensá en algo muy pequeño para esta semana:

Escribí:

Algo que voy a decir:

Algo que voy a dejar de hacer:

Algo que voy a pedir:

Ahora escribí:

Mi límite será:

Lo que temo que pase si lo sostengo:

Lo que necesito para acompañarme en esto:

Si pudiera hablarme con más cuidado, me diría:

4. Valor sin rendimiento

Completá estas frases sin pensarlas demasiado. No busques frases perfectas; buscá frases honestas.

Escribí:

Aunque hoy no haga nada, sigo siendo valiosa porque...

Si nadie me validara, seguiría siendo valiosa porque...

Si fallara en algo importante, aún así valdría porque...

5. Ritual de orgullo suave

**No hace falta un orgullo grandioso.
A veces alcanza con un orgullo humano, tierno, real.**

Escribí:

3 cosas que te gustan de vos

1.

2.

3.

Una parte de vos que te cuesta aceptar, pero querés abrazar más

Algo por lo que te sentís genuinamente orgullosa, aunque sea pequeño

Cierre

La autoestima no es una afirmación pegada en el espejo.

Es una práctica cotidiana de respeto hacia tu propia experiencia.

No se trata de amarte todo el tiempo.

Se trata de dejar de violentarte en silencio.

Este cuaderno no viene a exigirte nada.

Viene a acompañarte.

Refugio Emocional

Un espacio para habitarte sin violencia.

Si este cuaderno te acompañó, podés seguir explorando más recursos en Refugio Emocional.

Vas a encontrar artículos, reflexiones y herramientas para construir una relación más amable, honesta y cuidadosa con vos misma.

refugioemocional.com.ar
[@refugioemocional.psi](https://www.instagram.com/refugioemocional.psi)

