

## Consejos útiles: Sentirse bien consigo mismo



**Usted puede hacer cosas para dejar de sentirse mal consigo mismo.** Deje de hablarse a sí mismo en negativo. El “diálogo consigo mismo” es lo que se dice a sí mismo que nadie más oye. Si usted se dice cosas como “¡No puedo hacerlo!” o “¡No sirvo para nada!”, ¡NO LO HAGA MÁS! Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse bien:

**¡Deje de hablarse mal!** Cuando usted se diga a sí mismo algo malo, dígame bien alto, “¡BASTA!” Ahora, diga algo bueno sobre usted. ¡Dígalo diez veces!

**¡Trate de hablarse a sí mismo en positivo!** Dígame cosas buenas cada día, tales como: Me siento bien conmigo; soy apuesto; soy inteligente; soy amado. Estas afirmaciones ayudan a bloquear el mal diálogo consigo mismo. Si usted las dice todos los días, comenzará a sentirse mejor consigo mismo. Cuanto mejor se sienta consigo mismo, más feliz será.

**¿Cómo lo ayuda a usted sentirse bien?** Las personas que se sienten bien consigo mismas:

- Tienen más facilidad para hacer amigos
- No tienen miedo de probar cosas nuevas
- Hacen mejor su trabajo
- Suelen ser más saludables que las personas que se sienten mal consigo mismas.

**Usted puede hacer todos los días cosas que lo hagan sentirse bien consigo mismo.** Vestir prendas de ropa que lo haga sentirse bien. Hacer algo que disfrute. Reunirse con amigos que aprecia.

**Es fácil hacer cosas que lo hagan sentirse bien.** Haga algo bueno por otra persona. Salga. Vaya al parque y remonte una cometa. Cultive un jardín. Toque su música preferida.

**Para sentirse bien, ocúpese de sí mismo.** Duerma lo suficiente. Coma alimentos saludables. Vaya al médico y al dentista a hacerse un examen de control por lo menos una vez al año. Cepíllese los dientes y pásese hilo dental. Fije una hora todos los días para hacer ejercicio. Salga a caminar, a correr o a andar en bicicleta,

