

GUIA GRATUITA – PRINCIPALES ERRORES DE AMOR PROPIO

¡Hola! Bienvenido/a .. Como estás??

A veces pensamos que el amor propio es solo "sentirse bien", pero en realidad es un trabajo diario de respeto y límites.

Aquí te comparto los errores más comunes que cometemos:

1. Intentar complacer a todo el mundo

Es el error número uno. Si siempre dices "sí" para no incomodar, te estás diciendo "no" a ti mismo.

2. La trampa de la comparación

Pasar horas viendo la "vida perfecta" de otros, te hace sentir que siempre te falta algo.

3. Ser tu peor crítico (el "garrote invisible")

Nos decimos cosas a nosotros mismos que jamás le diríamos a un amigo. Esa autocrítica constante destruye tu seguridad.

4. Descuidar tus necesidades básicas

Creer que el autocuidado es un lujo o algo egoísta.

5. Basar tu valor solo en tus logros

Pensar que solo vales si tienes éxito, dinero o una relación perfecta.

6. Creer que debes ser "autosuficiente" siempre

Pensar que pedir ayuda es debilidad.

¿Sientes que alguno de estos puntos te está pesando más en este momento o te gustaría saber **cómo empezar a poner límites** sin sentirte mal?

Te invitamos al Taller de AMOR PROPIO. Ingres a nuestra web www.globalperson4.cl