



5 pasos para reconectar contigo y fortalecer tu amor propio

WWW.DETISETRATA.ES



Hola! soy Vane, Coach Emocional y Sentimental.

He comprobado una y otra vez cómo, cuando recuperas la conexión contigo mism@, todo lo demás comienza a encajar: tus decisiones, tus relaciones y tu paz interior.

El amor propio no es egoísmo, es la base desde la cual construyes todo lo demás. Esta guía está pensada para que, con papel y bolígrafo en mano, te regales unos minutos de sinceridad contigo misma y empieces a reconectar con lo que realmente necesitas.

Es ideal para ti si quieres mirarte con honestidad y descubrir esas formas invisibles en las que, sin darte cuenta, te abandonas a ti misma: cuando dices “sí” queriendo decir “no”, cuando te exiges demasiado, cuando te olvidas de celebrar lo que sí haces bien. Porque la falta de amor propio no aparece de un día para otro... se va desgastando poco a poco con palabras duras, silencios internos y gestos de autoabandono que parecen pequeños, pero que, con el tiempo, acumulan distancia entre quién eres y quién quieres ser.



Al final de cada punto encontrarás preguntas para reflexionar en tu propia vida, escribe tus respuestas paso a paso: “lo que no se escribe se olvida”.

Paso 1. Escucha tu voz interior

La mayoría de las veces estamos tan pendientes de los demás que olvidamos escucharnos.

Pregunta para ti:

- ¿Qué necesito hoy que estoy ignorando?
- ¿Qué parte de mí pide atención desde hace tiempo?

 Anota lo primero que venga a tu mente, sin juzgarlo.



🌱 Paso 2. Revisa tu diálogo interno

Tus palabras hacia ti misma crean la forma en que te ves. Si te hablas con dureza, tu autoestima se resiente.

🔍 Pregunta para ti:

- ¿Cómo me hablo en los momentos de error?
- ¿Le diría esto mismo a alguien a quien quiero?

✍️ Escribe tres frases con las que puedas reemplazar tus críticas por palabras de apoyo.



🌱 Paso 3. Pon límites con amor

Amarte también significa reconocer hasta dónde puedes llegar y qué no estás dispuesta a permitir.

🔍 Pregunta para ti:

- ¿En qué situaciones suelo ceder demasiado?
- ¿Qué límites necesito reforzar para cuidar mi bienestar?

✍️ Haz una lista de 2 límites claros que quieras comenzar a practicar.



🌱 Paso 4. Celebra tus pequeños logros

El amor propio crece cuando reconoces tus avances, aunque sean pequeños.

🔍 Pregunta para ti:

- ¿Qué cosas he logrado últimamente y no me he permitido valorar?
- ¿De qué me siento orgullosa en este momento?

✍️ Escribe al menos 5 logros recientes, grandes o pequeños.



Paso 5. Haz de ti tu prioridad

No puedes dar lo que no tienes. Cuando te cuidas, también ofreces lo mejor a quienes te rodean.

Pregunta para ti:

- ¿Qué actividad me llena de energía y estoy postergando?
- ¿Qué necesito incluir en mi rutina para sentirme más plena?

 Comprométete a una acción concreta para ti misma esta semana.



A veces no nos damos cuenta, pero la forma en la que nos tratamos a nosotr@s mism@s marca la diferencia entre vivir en paz o vivir en lucha constante.

La verdadera pregunta no es “¿qué me falta?”, sino “¿cómo puedo empezar a tratarme con más amor y coherencia a partir de hoy?”.

Si mientras lees esta guía has sentido que alguna de estas reflexiones resonaba contigo, quiero que sepas algo importante: no tienes que recorrer este camino sol@. Mi trabajo, justamente, es acompañar a personas como tú a reconstruir su amor propio y a volver a sentirse en paz consigo mismas.

Si sientes que este es tu momento de dar un paso más, te invito a descubrir todos los detalles de mi programa Amor Propio 👉 [\[AQUÍ\]](#).

Y si prefieres hablar conmigo directamente, puedes escribirme por [WhatsApp](#) y te responderé con mucho gusto 💌

Recuerda: “El amor propio no se encuentra fuera, se cultiva dentro. Y todo lo que construyas desde ahí será mucho más auténtico y duradero.”