



7  
días para  
redefinir el  
amor propio

**Gia Daniela - Coach de autoestima  
y relaciones de pareja**

[www.gialifecoach.com](http://www.gialifecoach.com) | [@soygialifecoach](https://www.instagram.com/soygialifecoach)



El amor propio es fundamental para una vida equilibrada y satisfactoria. Es la base desde la cual construimos relaciones saludables y tomamos decisiones que reflejan nuestro verdadero valor.

Cuando nos amamos y respetamos, establecemos límites claros, priorizamos nuestro bienestar y buscamos relaciones que nos nutran en lugar de desgastarnos.

El amor propio nos permite reconocer nuestras fortalezas y aceptar nuestras imperfecciones, fomentando una autoaceptación genuina. Al cultivar el amor propio, nos convertimos en la mejor versión de nosotras mismas, capaces de ofrecer y recibir amor de manera plena y auténtica.



**Lamentablemente sigue siendo un concepto ambiguo y confuso para nuestra sociedad, lo que no nos permite desarrollarlo de una forma saludable y realista. Por eso te dejo acá una lista de cosas que puedes hacer en 1 semana para redefinir tu autoconcepto y reconectar contigo misma, lo que es la clave para fortalecer tu amor propio.**

## Día 1

### **Reflexión y afirmaciones positivas:**

Esto ayuda a modificar tu lenguaje interno dañino, reconfigurando tu cerebro, reduciendo la ansiedad y mejorando tu autoconfianza.

Puedes decirte cosas bonitas y amables frente al espejo todas las mañanas, y antes de dormir pensar o escribir 3 cosas por las que agradezcas ese día.  
(mientras mas simples y cotidianas mejor)

## Día 2

### **Desintoxicación digital y autocuidado:**

Esto ayuda a reducir el estrés, mejorar tu sueño, aumentar tu productividad, estarás más presente y evitarás un burnout.

Puedes tener 1 día a la semana “sin redes sociales” y planificar actividades de autocuidado, desarrollo de tu creatividad o conexión con otras personas.

## Día 3

### **Crear un espacio seguro y personal.**

Selecciona un área en tu hogar donde te sientas cómoda y libre de distracciones. Puede ser una esquina de tu habitación, un rincón en la sala o incluso un pequeño espacio en tu jardín.

Añade elementos que te inspiren y te brinden paz, como velas, plantas, cojines, fotografías, o cualquier objeto que tenga un significado especial para ti.

## Día 4

### **Actividades que te hacen feliz:**

Esto estimula la liberación de endorfinas, reduce tus niveles de cortisol, mantiene una perspectiva más positiva de la vida y promueve una mayor autoaceptación.

Pueden ser desde hobbies hasta actividades de recreación individuales o con tu círculo cercano.

## Día 5

### **Identificar y desafiar creencias limitantes:**

Presta atención a tus pensamientos recurrentes y patrones de comportamiento. Observa aquellas frases negativas o restrictivas que te dices a ti misma, como “No soy lo suficientemente buena” o “Nunca podré lograrlo”.

Reflexiona sobre situaciones en las que sientes miedo, ansiedad o inseguridad. Pregúntate qué creencias subyacentes están alimentando esas emociones.

Lleva un diario donde anotes tus pensamientos y emociones diarias. Esto te ayudará a identificar patrones y creencias limitantes recurrentes.

**La mejor forma de cuestionar tus creencias y sanar tus heridas emocionales es con un proceso terapéutico, y AQUÍ puedes postularte para hacerlo conmigo.**



## Día 6

### **Prácticas de gratitud:**

Escribe una lista de todo lo que has logrado durante la semana, sin importar el tamaño del logro.

Reflexiona sobre cómo estos logros se alinean con tus valores y metas personales.

Reconóctete por el esfuerzo y dedicación que has puesto en cada uno de estos logros. Siéntete orgullosa de tus esfuerzos y progresos.

## Día 7

### **Plan de acción para mantener el amor propio:**

Toma este día para preguntarte cómo puedes integrar estas actividades en tu día a día sin que se sientan forzadas, pero que representen un compromiso contigo misma que no es prescindible.

Organiza y limpia tus espacios y experimenta la sensación de paz que esto te brinda, te prepara para un descanso real y una nueva semana más productiva.

**Puedes cambiar el orden de los días en relación a lo que se adapte más a tu realidad, pero no te saltes ninguna actividad. Hazlo y luego decides si es para ti o no.**

¿Te sientes constantemente desvalorizada?  
¿No logras sentirte valiosa o suficiente?  
¿Dependes de la atención de otros para sentirte  
valiosa y con motivación?  
**¡Entonces esto es para ti!**



## Encuentro VIP: “Cómo equilibrar mi energía femenina y masculina para mi bienestar”

Este **sábado 29 de junio** te enseñaré cómo equilibrar tu energía femenina y masculina para alcanzar un bienestar integral.

En este taller, aprenderás técnicas efectivas para armonizar tus emociones y acciones, creando relaciones más saludables y una vida llena de equilibrio y plenitud.



### Taller online exclusivo de mi **COMUNIDAD VIP**

Únete a la comunidad con un solo pago de por vida de **15 \$ dólares**, y accede a todos los talleres y beneficios mensuales.

**Para más info y precio en tu moneda local haz click**

**AQUÍ**

[www.gialifecoach.com](http://www.gialifecoach.com) | [@soygialifecoach](https://www.instagram.com/soygialifecoach)

