

A woman with voluminous curly hair, seen from the back, stands in a field of tall grass. She is wearing a dark tank top and a light blue button-down shirt draped over her shoulders. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sky.

AUTOGESTIÓN DE LAS NECESIDADES (RUTINA DE AUTONOMÍA EMOCIONAL)

Paloma
Pastor

WWW.ENTRENATECONPALOMA.COM



**Identifica 3 características tuyas
emocionales, 3 mentales, 3
accionales y 3 relacionales.
Repítetelas todos los días y
créetelo.**





Paloma
Pastor

**Realiza un diario de
gratitud hacia ti mismx.**





Paloma
Pastor

**Toma pequeñas
decisiones y llévalas a
cabo, presta atención al
valor de tu palabra.**





4

PROTECCIÓN



**Socializa, escucha, expón y
aprende del mundo. Como en
los viajes, si aceptas esta
aventura te aportará madurez,
reflexiones y amplitud de miras.**





Paloma
Pastor

**Expresa sin miedo tus
inseguridades y no te
compares.**





Paloma
Pastor

Saca un rato para estar contigo mismx, vence el miedo a la soledad y disfruta de tus momentos contigo mismx. Busca un entorno y una actividad que te guste.



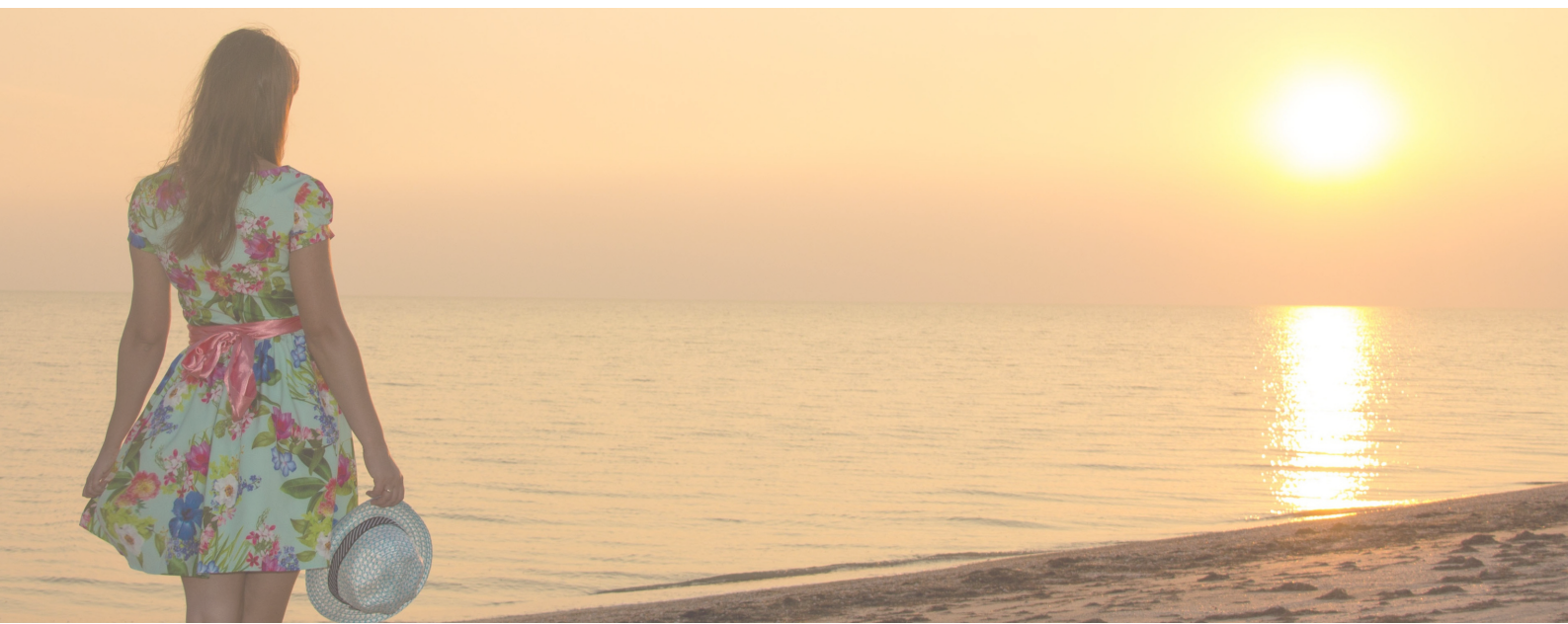


**Realiza actos solidarios
con las personas que
quieres mantener en tu
día a día.**





**Rompe la monotonía,
permítete un capricho y
disfruta del premio, ¡te lo has
ganado! ¿Qué regalo te vas a
hacer y por qué? Recréate en
tu éxito mientras lo disfrutas**





Paloma
Pastor

**Examina tu forma de hablarte,
céntrate en lo que si tienes y
no trates de ser perfectx.**

**Asume la responsabilidad de
quién eres y sonríele al mundo**





**Dedica tiempo a una mascota
o contacta con la naturaleza 1
vez a la semana, observa,
estate en silencio y respeta el
planeta donde vives. Sé
consciente de ti y escuchate**





Paloma
Pastor

**Detecta que es lo que no
aceptas o te cuesta aceptar de
ti y ponle un plan de acción**





Paloma
Pastor

**Antes de actuar, piensa que es
lo que quieres y sientes tú,
identifica cuál es tu posición y
actúa siendo honesto a ti, no
agradando a nadie.**





13

A D M I R A C I Ó N



Paloma
Pastor

**¿Quién es la persona a la que
más admiras? ¿Por qué?**

**Escríbela y dile que te
comprometes contigo a ser y
potenciar aquello que ves en
ella**





¡Dale caña!

¡Tú también puedes!

Paloma
Pastor