



# CUIDA EL AMOR PROPIO



Autoconocimiento,  
autocuidado y  
coherencia.

La principal relación es la que tenemos con nosotros mismos.



La capacidad de reconocer en las imperfecciones el propio valor optimiza el autoestima.

El amor propio lleva a no invalidarse, a no creer todo lo que digan de ti, a no sobre exigirse, previene la inseguridad, el miedo irracional y la culpabilidad constante.



## Amarse libera

Amar incondicionalmente el propio ser; permite tomar decisiones más conscientes sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

