

**PRÀCTICA
AUTOESTIMA
nº 1**

7 dies
plantant llavors de
gratitud i amor cap al
teu ser



www.caterinacolomerosca.com

www.caterinacolomerosca.com

Escriu el TEU NOM damunt de la línia rosa

_____ **ERES GENIAL TAL COM ERES**

Repeteix aquesta afirmació en veu alta

(Si et sents amb força, pots repetir-la mentre et mires a un espill)

PRÀCTICA AUTOESTIMA nº 1

7 dies x 4 reconeixements d'amor cap a tu mateix

7 dies x 1 postura de ioga durant 5 respiracions*

7 dies x 1 frase per a reflexionar

7 dies x 1 cançó per a acompanyar-te i inspirar-te

7 dies per donar un primer pas cap a l'amor incondicional

*Inspira i exhala pel nas

“Estimar-nos a nosaltres mateixa fa miracles en les nostres vides”

- Louise Hay -

EXEMPLE

“Res va a
parar-me, jo
estic creant el
meu camí”

- Tom Rosenthal -

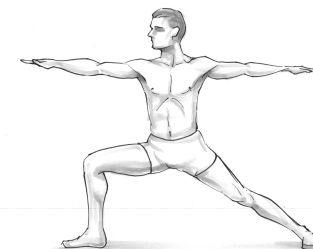


Go Solo
Tom Rosenthal

www.caterinacolomerosca.com

ERES GENIAL TAL COM ERES

En les següents fulles el teu treball serà completar els espais buits que ara complete jo com a exemple i damunt la línia recorda escriure el teu nom (pot haver varies línies en una mateixa fulla, estigues atent@)



4 Reconeixements d'amor cap al teu ser

Hui 2 físics + 2 no físics

1. **Estime** les meues mans perquè em permeten acariciar, agafar coses, tocar instruments, escriure, pintar. **Gràcies** per les meues mans
M'estime i m'accepte completament
2. **Estime** els meus pulmons, perquè em permeten gestionar l'aire que respire, em permeten fer esport, em permeten estar viva. **Gràcies** pels meus pulmons.
M'estime i m'accepte completament
3. **Estime** la meua força interior, perquè m'ajuda a no rendir-me, m'impulsa a crear nous hàbits saludables per a la meua vida, em recorda que jo puc. **Gràcies** per la meua força interior.
M'estime i m'accepte completament
4. **Estime** la meua manera d'escoltar, perquè puc aprendre, puc connectar amb els sons de la natura, puc connectar amb altres persones. **Gràcies** per la meua manera d'escoltar.
M'estime i m'accepte completament

IOGA

**“El ioga és
l’art
d’aprendre a
tornar a u
mateix”**

www.caterinacolomerosca.com

ASANA* DE IOGA PER A AQUESTA
PRÀCTICA n°1

Guerrer II

Virabhadrasana II

(Treballa la força i la concentració
entre altres coses)



Repeteix cada dia aquesta postura durant 5 respiracions amb la cama dreta davant i 5 respiracions amb la cama esquerra davant (si pots realitza-la abans de fer el treball d’aquesta pràctica).

Posa molta atenció i consciència en la teua respiració, és la clau del ioga. Respecta el teu cos i els teus ritmes, no forces la postura, no té que haver dolor sols la sensació de que el teu cos està treballant. Cuida’t.

*Segons Patanjali, mantenir-se en una posició ferma i a la vegada relaxada

DIA 1

“La major gloria no està en no caure mai, sinó en alçar-nos cada vegada que caiguem”

- Goldsmith -



Agárrate a la Vida
Atacados

_____ ERES GENIAL TAL COM ERES

4 Reconeixements d'amor cap al teu ser

Hui 2 físics + 2 no físics



1. **Estime** els meus ulls, per permetre'm veure tot el que m'envolta, per la capacitat de diferenciar els colors, pel color tan bonic que tenen, per poder transmetre amor amb ells. **Gràcies** pels meus ulls.

M'estime i m'accepte completament

2. **Estime** _____
Gràcies _____

M'estime i m'accepte completament

3. **Estime** la meua espontaneïtat, perquè em manté oberta a plans inesperats, perquè crea frescor i naturalitat en les conversacions i perquè aporta creativitat a la meua vida i a la dels altres. **Gràcies** per la meua espontaneïtat.

M'estime i m'accepte completament

4. **Estime** _____
Gràcies _____

M'estime i m'accepte completament

DIA 2

“Pots seguir sentint que no seràs ningú a la teua vida, o pots començar a creure en tu”

- Coldplay -



Miracles
(Someone Special)
Coldplay

_____ ERES GENIAL TAL COM ERES

4 Reconeixements d'amor cap al teu ser

Hui 2 físics + 2 no físics



1. Estime _____

Gràcies _____

M'estime i m'accepte completament

2. Estime _____

Gràcies _____

M'estie i m'accepte completament

3. Estime _____

Gràcies _____

M'estime i m'accepte completament

4. Estime _____

Gràcies _____

M'estime i m'accepte completament

DIA 3

_____ ERES GENIAL TAL COM ERES

4 Recononeixement d'amor cap al teu ser

Hui 2 físics + 2 no físics



1. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
2. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
3. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
4. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

“Un heroi
reposa dins
de tu”

- Mariah Carey -



Hero
Mariah Carey

DIA 4

_____ ERES GENIAL TAL COM ERES

4 Reconeixements d'amor cap al teu ser

Hoy 2 físics + 2 no físics



**“Alguna cosa
està canviant
en tu, alguna
cosa bona”**

- Bomba Estéreo -

1. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
2. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
3. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
4. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament



Algo está
cambiando
Bomba Estéreo

DIA 5

“Yo cree la
meua vida”

_____ ERES GENIAL TAL COM ERES

4 Reconeixements d'amor cap al teu ser

Hui 2 físics + 2 no físics



1. **Estime** _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

2. **Estime** _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

3. **Estime** _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

4. **Estime** _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament



Me amo y me
acepto
completamente
Diana Navarro

DIA 6

_____ ERES GENIAL TAL COM ERES

4 Reconeixements d'amor cap al teu ser

Hui 2 físics + 2 no físics



1. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

2. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

3. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

4. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

“Jo sé que tu
saps qui eres,
així que canta
ben alt”

- Magical Thinker -



You know it's
about you
Magical Thinker

DIA 7

_____ ERES GENIAL TAL COM ERES

4 Reconeixements d'amor cap al teu ser

Hui 2 físics + 2 no físics



“¿Saps què?”

Jo crec en tu.

¿Saps per què? **Perquè
crec en mi.**

I si crec en mi, tot és possible.
Per tant tu i tots els teus
sognis ho sou”

- Caterina -

Llibre: Meditaciones de un
alma *en movimiento*



A million dreams
The Greatest
Showman

1. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
2. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
3. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament
4. Estime _____
Gràcies _____
M'estime i m'accepte completament

GRÀCIES

**“És amb
gratitud com
la vida es
torna rica”**

– Dietrich Bonhoefer –



www.caterinacolomerosca.com

Moltes gràcies per haver realitzat aquesta pràctica (com més voltes la repetisques més efecte crearà en la teua vida). Espere que t'haja servit per a crear una rutina agraïnt, valorant i estimant el que ja eres ara i ací. A la meua web a l'apartat serveis/pràctiques gratuïtes prompte podràs trobar més pràctiques.

Açò no acaba ací, açò és tan sols un inici, és una forma de viure. **Estar bé, cuidar els nostres pensaments, el nostre cos i la nostra salut en general és un treball diari que ningú pot fer per nosaltres.** Jo agraïsc cada dia milions de vegades a la meua ment i puc sentir la gratitud per tot el meu cos, també ho escric i tinc un montó de llibretes plenes de gràcies. Fa uns 8 anys que treballo dia a dia la meua autoestima, la gestió de les meues emocions i la gratitud entre moltes altres coses i s'ha convertit en un hàbit per a mi. Et puc assegurar que influeix en la meua vida a nivells molt elevats. No puc ni vull canviar a ningú, però sí puc canviar la meua actitud cap a tot. Afrontar totes les situacions de la meua vida mitjançant la consciència plena, el respecte i la gratitud fa que lo que anomenem problemes és convertixen en oportunitats per a créixer i aprendre a un nivell extraordinari i no ho canvie per res. No et negaré que hi ha dies en el que costa un poc més, però està a les meues mans respectar els meus ritmes i no rendir-me.

Fer açò em fa sentir molt bé, augmenta la meua autoestima (una autoestima real, no basada en el ego) em fa sentir lliure i connectada amb el món i tots els éssers vius que viuen en ell. Per això vull compartir-ho amb tu, perquè no vull quedar-me per a mi el que em serveix i em plena de vida, llibertat i amor.

Ara està a les teues mans, **és la teua responsabilitat.** Jo seguiré creant noves maneres d'aportar consciència, seguiré plantant llavors per allà on passe, així que estigues atent perquè en qualsevol lloc pot hi haure una de les meues llavors esperant que la regues, la cuides i la faces teua!

Gràcies infinites,

Caterina Colomer Osca