

# PRÁCTICA AUTOESTIMA nº 1

7 días  
sembrando semillas de  
gratitud y amor en tu  
ser



[www.caterinacolomerosca.com](http://www.caterinacolomerosca.com)

# EJEMPLO

**“Amarnos a nosotros mismos hace milagros en nuestras vidas.”**

– Louise Hay –

[www.caterinacolomerosca.com](http://www.caterinacolomerosca.com)

Escribe TU nombre sobre la línea rosa

\_\_\_\_\_ **ERES GENIAL TAL COMO ERES**

Repite esta afirmación en voz alta

(Si te sientes con fuerzas, puedes decirla delante de un espejo)

## PRÁCTICA AUTOESTIMA nº 1

7 días x 4 reconocimientos de amor hacia ti mism@

7 días x 1 postura de yoga durante 5 respiraciones\*

7 días x 1 frase para reflexionar

7 días x 1 canción para acompañarte e inspirarte

7 días para dar un primer paso hacia tu amor incondicional

\*Inspira y exhala por nariz

# EJEMPLO

www.caterinacolomerosca.com

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

En las siguientes hojas tu trabajo será completar los espacios vacíos que ahora completo yo como ejemplo.

### 4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

#### Hoy 2 físicos + 2 no físicos

1. **Amo** mis manos, porque me permiten acariciar, coger cosas, tocar instrumentos, escribir, pintar. **Gracias** por mis manos.

**Me amo y me acepto completamente**

2. **Amo** mis pulmones, porque me permiten gestionar el aire que respiro, me permiten hacer deporte, me permiten estar viva. **Gracias** por mis pulmones.

**Me amo y me acepto completamente**

3. **Amo** mi fuerza interior, porque me ayuda a no rendirme, me impulsa a crear nuevos hábitos saludables para mi vida, me recuerda que yo puedo. **Gracias** por mi fuerza interior.

**Me amo y me acepto completamente**

4. **Amo** mi manera de escuchar, porque puedo aprender, puedo conectar con los sonidos de la naturaleza, puedo conectar con otras personas. **Gracias** por mi manera de escuchar.

**Me amo y me acepto completamente**

**“Nada va a pararme, yo estoy creando mi camino”**

- Tom Rosenthal -



Go Solo  
Tom Rosenthal

# YOGA

**“El yoga es el arte de aprender a volver a uno mismo”**

www.caterinacolomerosca.com

ASANA\* DE YOGA PARA ESTA  
PRÁCTICA nº 1

Guerrero II

Virabhadrasana II

(Trabaja la fuerza y la concentración  
entre otras cosas)



Repite cada día esta postura durante 5 respiraciones con pierna derecha delante y 5 respiraciones con pierna izquierda delante (si puedes, realízala antes de escribir en tu hoja del día).

Pon mucha atención y consciencia en tu respiración, es la clave en el yoga. Respeta tu cuerpo, tus ritmos, no fuerces la postura, no tiene que haber dolor solo sensación de que tu cuerpo está trabajando. Cuídate.

\*Según Patanjali, matenerse en una posición firme y a la vez relajada

# DÍA 1

**“La mayor gloria no está en no haber caído nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos”**

- Goldsmith -



Renegades  
X Ambassadors

[www.caterinacolomerosca.com](http://www.caterinacolomerosca.com)

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

**Hoy 2 físicos + 2 no físicos**

1. **Amo** mis ojos. **Gracias** por el color tan bonito que tienen, gracias por poder transmitir mi amor a través de ellos, gracias por poder ver todo lo que me rodea, gracias por la capacidad de diferenciar los colores y las personas que me rodean.

**Me amo y me acepto completamente**

2. **Amo** \_\_\_\_\_  
**Gracias** \_\_\_\_\_

**Me amo y me acepto completamente**

3. **Amo** mi espontaneidad. **Gracias** por estar abierta a planes inesperados, por crear frescura y naturalidad en las conversaciones, y por aportar creatividad a mi vida y a la de los demás

**Me amo y me acepto completamente**

4. **Amo** \_\_\_\_\_  
**Gracias** \_\_\_\_\_

**Me amo y me acepto completamente**

# DÍA 2

**“Puedes seguir sintiendo que no serás nadie en la vida, o puedes empezar a creer en ti”**

– Coldplay –

[www.caterinacolomerosca.com](http://www.caterinacolomerosca.com)

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

**Hoy** 2 físicos + 2 no físicos

1. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
2. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
3. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
4. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente



Miracles  
(Someone Special)  
Coldplay

DÍA 3

www.caterinacolomerosca.com

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

Hoy 2 físicos + 2 no físicos

1. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

2. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

3. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

4. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

“Un héroe  
reposa dentro  
de ti”

– Mariah Carey –



Hero  
Mariah Carey

DÍA 4

www.caterinacolomerosca.com

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

Hoy 2 físicos + 2 no físicos

1. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
2. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
3. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
4. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

“Algo está  
cambiando en  
ti, algo  
bueno”

- Bomba Estéreo -



Algo está  
cambiando  
Bomba Estéreo



DÍA 5

www.caterinacolomerosca.com

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

Hoy 2 físicos + 2 no físicos

1. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
2. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
3. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
4. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

“Yo creo mi  
vida”

— —



El Baile  
Izal

DÍA 6

www.caterinacolomerosca.com

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

Hoy 2 físicos + 2 no físicos

**“Yo sé que tu  
sabes quién  
eres, así que  
cántalo bien  
alto”**

- Magical Thinker -



You know it's  
about you  
Magical Thinker

1. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
2. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
3. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
4. Amo \_\_\_\_\_  
Gracias \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

DÍA 7

“¿Sabes qué?

**Yo creo ti.**

¿Sabes por qué? **Porque  
creo en mí.**

Y si creo en mí, todo es  
posible. Por tanto tu y todos  
tus sueños lo sois”

- Caterina -

Libro: Meditaciones de un  
alma *en movimiento*



A million dreams  
The Greatest  
Showman

www.caterinacolomerosca.com

## SOY GENIAL TAL COMO SOY

4 Reconocimientos de amor hacia tu ser

**Hoy** 2 físicos + 2 no físicos

1. **Amo** \_\_\_\_\_  
**Gracias** \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
2. **Amo** \_\_\_\_\_  
**Gracias** \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
3. **Amo** \_\_\_\_\_  
**Gracias** \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente
4. **Amo** \_\_\_\_\_  
**Gracias** \_\_\_\_\_  
Me amo y me acepto completamente

# GRACIAS

**“Es con  
gratitud como  
la vida se  
vuelve rica”**

– Dietrich Bonhoefer –



Muchas gracias por haber realizado esta práctica (cuantas más veces la repitas más efecto creará en tu vida). Espero que te haya servido para crear una rutina agradeciendo, valorando y amando lo que eres aquí y ahora. En mi web en el apartado servicios/prácticas gratuitas pronto encontrarás más prácticas

Esto no se acaba aquí, esto solo es un inicio, es una manera de vivir. **Estar bien, cuidar nuestros pensamientos, nuestro cuerpo y nuestra salud en general es un trabajo diario que nadie puede hacer por nosotr@s.** Yo agradezco cada día millones de veces en mi mente y puedo sentir la gratitud por todo mi cuerpo, también lo escribo y tengo un montón de libretas llenas de gracias. Llevo unos 8 años trabajando mi autoestima, la gestión de mis emociones y la gratitud entre muchas otras cosas y esto se ha convertido en un hábito para mí. Te puedo asegurar que influye en mi vida a niveles brutales. No puedo cambiar a nadie, pero sí mi actitud hacía todo. Afrontar todas las situaciones de mi vida a través de la consciencia, el respeto y la gratitud hace que lo que llamamos problemas se convierta en oportunidades para crecer y aprender a un nivel extraordinario y no lo cambio por nada. No te voy a negar que hay días en los que cuesta un poco más, pero está en mis manos respetar mis ritmos y no rendirme.

Hacer esto, me hace sentir bien, aumenta mi autoestima (una autoestima real, no basada en el ego) me hace sentir libre y conectada con el mundo y todos los seres vivos que viven en él. Por eso quiero compartirlo contigo, porque no me quiero quedar para mí lo que me sirve y me llena de vida, de libertad y de amor.

Ahora ya está en tus manos, **es tu responsabilidad.** Yo seguiré creando nuevas maneras de aportar consciencia plantando semillas por allá donde pase, así que estate atent@ porque en cualquier lugar puede haber una de mis semillas esperando que la riegues, la cuides y la hagas tuya!

Gracias infinitas,

**Caterina** Colomer Osca

