



*Guía  
práctica*

# AUTOESTIMA

COACH

RAQUEL RUBIO



welcome

GRACIAS POR CONFIAR EN MI



ES UN PLACER ACOMPAÑARTE EN ESTE  
PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO.  
SI ESTÁS LEYENDO ESTE DOCUMENTO  
TE ESPERA MOMENTOS DE REFLEXIÓN  
DE TRABAJO PERSONAL Y DE  
RECONOCERTE.

A PARTIR DE AQUÍ, TODO CAMBIA.

COACH

RAQUEL RUBIO

www.raquelcoach.com

# PLAN DE TRABAJO



Me gustaría que trabajaras esta guía desde el corazón, que te tomaras tus tiempos para conocerte, sentir cómo estás haciendo las cosas y cómo se pueden mejorar.

R e s p i r a   q u e   c o m e n z a m o s . . .



¿Cómo te sientes ahora?

---

---

---

---



Está  
guía consta de 6 pautas con  
enfrentamientos.  
Realiza la dinámica cuando quieras  
dedicar un espacio para ti.  
En ocasiones hay que priorizar por  
uno/a mismo/a, si no estás bien  
déjalo, pero mañana inténtalo de  
nuevo.  
No fuerces, no te juzgues, siente  
cómo estás, haz cosas para  
cambiar, mejorar, con esta guía y  
mi ayuda

**LO CONSEGUIRÁS.**



COACH  
RAQUEL RUBIO

# GUÍA AUTOESTIMA

de \_\_\_\_\_





# PAUTAS A SEGUIR

COACH  
RAQUEL RUBIO

FECHA DE INICIO

LEE DETENIDAMENTE LAS 6 PAUTAS, RECONÓCELAS, Y EN LA SIGUIENTE PÁGINA DETERMINA QUÉ Y CÓMO LO VAS HACER.

## ACÉPTATE TAL Y CÓMO ERES

### ¿Cuánto amor propio tienes?

Respétate igual que lo harías con los demás.

Quiérete y valora todo lo que tienes. Admira tus fortalezas, ya trabajaremos las debilidades.

## PERDÓNATE TUS ERRORES

### ¿Cuánto te castigas cuando te equivocas?

Los errores, son puro aprendizaje. Tod@s nos equivocamos y no pasa nada. No te aferres a algo que no puedes cambiar.

## MOMENTOS DE FELICIDAD

### Que todos los días encuentres un motivo para sonreír y si no lo encuentras, créalo tú.

Crea una lista de aquello que te hace feliz, incluye cosas que no haces que te gustaría.

## NO TE COMPARES

### ¿Te etiquetas?

Reconoce tus puntos de mejora y trabaja aquello que necesites, siempre con voluntad para aprender.  
**Habrà muchos como tú, pero nadie como tú.**

## NO BUSQUES LA PERFECCIÓN

### ¿Eres exigente?

La perfección no existe y la hiperexigencia no ayuda a calmar tu ansiedad, haz las cosas lo mejor que sepas, disfrutando del proceso.

## PRACTICA LA GRATITUD

### ¿Qué te proporciona?

Enormes beneficios en reconocer al final del día todo lo bueno que te ha ocurrido y agradecer las cosas o las personas que se han cruzado en tu camino. Nombrar 5 cosas bonitas cada día.

¿CÚAL ES TU PRIORIDAD?

-----

# AFRONTAMIENTOS



FECHA DE INICIO

COMPLETA LOS CUADROS EN BLANCO DE CADA PAUTA, CONTESTANDO A LAS PREGUNTAS.

## ACÉPTATE TAL Y CÓMO ERES

*¿Qué puedes hacer para dejar de culparte?*

*¿Qué necesitas cambiar?*

## PERDÓNATE TUS ERRORES

*¿Qué son para ti errores?*

*¿Te castigas demasiado?*

## MOMENTOS DE FELICIDAD

*¿Qué es para ti la felicidad?*

*¿Eliges tú, tus momentos de felicidad?*

## NO TE COMPARES

*¿Qué cosas buenas tienes?*

*¿Qué te hace diferente a los demás?*

## NO BUSQUES LA PERFECCIÓN

*¿A quien le demuestras lo que vales?*

*¿Cuánto exigente eres?*

## PRACTICA LA GRATITUD

*¿Cómo demuestras cariño?*

*¿Qué valor le das a tu día?*

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS CURSOS O MATERIAS  
EN LAS QUE TE PUEDO AYUDAR, NO DUDES EN  
CONSULTARME Y VER CÓMO TE PUEDO ACOMPAÑAR

Habilidades sociales, gestión emocional y psicología positiva.

Carga mental, control del estrés y ansiedad.

Autoconocimiento, amor propio, autocuidado y autocrítica.

Creencias limitantes, fortalezas y debilidades.

Autoestima, motivación y hábitos.

Miedos, fobias y bloqueos.

Culpa, frustración y afrontamientos.

Resiliencia, dolor y duelo.

No dejes de mejorar tu  
crecimiento personal

GRACIAS

*Gracias por confiar en mí*



📞 675659311

@ www.raquelcoach.com

✉ info@raquelcoach.com

📷 @raquelcoachemocional

Recuerda que esta guía es fundamental con un acompañamiento, te recomiendo que te pongas en contacto conmigo y establezcamos una sesión online.