



Motivadores
Mensuales

Diciembre

2024



Más
Confianza
en sí mismo

Objetivo:

¿Cuántas afirmaciones positivas puedes decirte a ti mismo?

¡Recomendamos hacerlo por lo menos tres veces por semana! Usa el calendario para llevar un registro y sigue los consejos más abajo para formar tus afirmaciones positivas.



Escanea con tu celular para aprender más del Beneficio de Coaching de Vida de tu EAP

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Consejos para comenzar con las afirmaciones positivas:

- Usa verbos en tiempo presente
- Haz afirmaciones cortas
- Di las afirmaciones en voz alta
- Mantén las afirmaciones positivas
- Escoge afirmaciones significativas
- Comienza las afirmaciones con "yo" o "mi"