

DEMCO IMAGEN

5 FORMAS DE CONECTAR CONTIGO



Encontrar una *conexión contigo mismo* es indispensable a la hora de querer trabajar en una transformación hacia tu mejor versión.

No solo es importante el trabajo externo si no el interno; en el interior donde nacen todos esos sentimientos y aceptación hacia nosotros mismos.

Es por eso que hoy te enseño *5 formas de lograr hacer una conexión contigo mismo* , conectar hasta lo más profundo de tu ser para poder trabajar en esa mejor versión de ti

Tu imagen personal es la clave para lograr todos tus objetivos , como nos ven nos tratan , el dar una imagen coherente con lo que somos, de esta forma te das a conocer ante las personas , es tu sello personal

01

H A Z L O
Q U E M A S
T E G U S T A

01

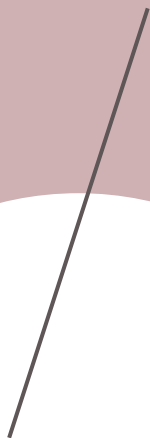
Definitivamente conectar contigo es un acto de ***cuidado personal*** por qué piensas en ti y cuidas tu bienestar emocional y mental.

Hacer actividades que te ayuden a sentirte bien contigo mismo hara que tu autoestima aumente. Encuentra la actividad con la que mas te identifiques y te haga sentir bien.

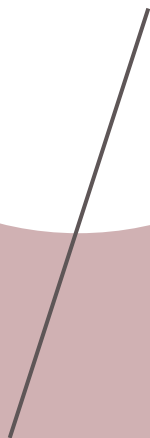
- Ejercicio
- Bailar
- Cantar
- Leer
- Escuchar musica
- Meditar , etc.



02



C O N Ó C E T E



02

Conocerte hará que puedes mejorar y resaltar la imagen que deseas transmitir.

Conocer tu **cuerpo** , como mantenerlo sano , saber vestirlo , cuidarlo y consentirlo.

Conocer tu **rostro** , tu piel , que resalta tus facciones.

Conocer tu **estilo**, quién eres , que transmites.

Conocer qué **colores** resaltan tus facciones y que usar para diferentes ocasiones



03

T R A B A J A
T U A M O R
P R O P I O

03

Trabajar y alimentar , el amor, la estima, pensamientos y creencias que se tiene de sí mismo.

Son un conjunto de percepciones, ideas, y conceptos que tenemos de nosotros mismos.

Tener una buena **autoestima** te permite ser quien eres, te liberas de los comentarios y opiniones de los demás, dejas de buscar la aprobación de los demás o el reconocimiento cuanto tu mismo te los das.

Amarte cómo eres, es un poder que solo tú te puedes dar, y nadie va amarte como tú mismo deberías hacerlo. El amor que tanto buscas, quieres y necesitas está dentro de ti y no fuera de ti.



04

T R A B A J A
C O N T U
I N T E R I O R

04

Cambia la forma de hablarte

Recuerda que como nos hablemos, así mismo nos vamos a sentir y vamos a permitir que los otros lo hagan. Al principio tomará tiempo cambiar tu discurso interno. Puedes empezar escribiendo en un cuaderno diez de tus fortalezas, puede ser que al inicio sea difícil para ti, pero verás cómo a medida que vayas pensando y siendo consciente de tus cualidades iras conociéndote y eso es algo que juega a tu favor, porque entre más te conozcas, más vas a potenciar tus cualidades, asimismo mejoras tus debilidades. Tus cualidades te hacen único y especial. Reconocerlas te harán sentirte segura y te verás con más amor.

No te compares

Puede sonar difícil, pero es muy importante que lo hagas. Todos somos diferentes, no hay nadie igual, entonces evita compararte y menos a través de redes sociales.



05

T U I M A G E N
P E R S O N A L
S I E S
I M P O R T A N T E

05

La **Imagen personal** es parte de nosotros y para lograr una conexión con nosotros es necesario trabajar con el interior y el exterior.

Empieza a atreverte hacer un cambio; hazte un nuevo look , empodera tu imagen con un estilo para ti , maquillate diferente , etc. Esto por que el cambio puede empezar por el exterior hasta llegar a transformar nuestro interior y finalmente nuestra vida. Viéndonos diferente, puede motivarnos hacer esos cambios internos en nuestra vida.

