



¿Te deprime tu aspecto?

*Sé siempre la mejor versión de ti mismo en vez de una versión mediocre de otro.—
Judy Garland*

Refuerza tu autoestima aplicando los siguientes consejos. Son de probada eficacia.

- ¡Piensa positivo! Concéntrate en tus atributos y no en tus defectos.
- Muestra buena disposición para probar algo nuevo y cambiar tu imagen.
- Sé más consciente de lo que te rodea. No centres tu atención en tu propia persona.
- Aprende de tus errores y sigue adelante.
- No vivas según las expectativas de los demás.
- No te compares con otras personas.
- Reposa en el amor de Dios y ten presente que Él te hizo, que no hay nadie más como tú y que Él te ama tal como eres.

Ahórrate tiempo, problemas y angustias. Quítate de la cabeza los criterios estéticos ajenos.

Olvídate de todo lo que te hayan dicho o hayas visto o pensado. Pregúntale a Dios qué cualidades concretas te ha dado que te distinguen de los demás. Reálzalas y saldrá a relucir lo mejor y más hermoso de ti.