

TIPS PARA CULTIVAR TU AMOR

- **Abraza tus imperfecciones.** Quiérete cómo eres, con tus virtudes y defectos, son todo parte de ti y no serías tú sin ellos. Acepta lo que puedes cambiar y lo que no.
- **Mímate, date tregua, se paciente.** Pase lo que pase, trátate con amor, respeto y comprensión, como lo harías con un ser que amas.
- **Lo que te hace vibrar.** Busca eso que te emociona. Cultívalo sin prejuicios, es la forma de florecer, de ser mejor persona y de quererte.
- **¡Adiós al juez interior!** Identifica esa vocecilla que te dice que no eres suficiente, que no vales, que tienes que hacer todavía más. Deja de creértela. ¡No eres tú!
- **Relaciones que nutren.** Rodéate de personas con las que te sientes bien, porque te valoran, te cuidan, te hacen crecer, te apoyan, con las que puedes ser como eres.
- **No hay nadie como tú.** Vive la vida según tus propias convicciones, sin compararte. Pon atención cuando sienta que has de cambiar para complacer las expectativas ajenas.
- **Amplía tu mundo.** Investiga, descubre, aprende, rétate. Estamos en continuo cambio. Evolucionamos toda la vida... No te des por conocida, por conocido.
- **Es cucha tu voz.** Da valor a tus pensamientos u opiniones. No te ignores. No te ocultes, no pases por encima de tus necesidades, no te cargues con lo que no es tuyo.
- **Permítete inspirarte,** por gente que admiras o son tu referente. Sé humilde, aprende de las y los demás, déjate sorprender. Busca formas de quererte y disfrutarte.
- **Agradece cada día** por todo lo bueno, y agradécete cada día por permitir disfrutarlo, por aceptarte, por apoyarte, por enfrentarte a tus miedos, por cuidarte.