



# El poder de tus palabras

Una de las herramientas más poderosas que podemos usar las personas para fortalecer nuestra salud mental es el **diálogo interno**; la forma en la que nos hablamos diariamente y el lenguaje que usamos para referirnos a nosotros mismos.

Acá te compartimos algunas recomendaciones prácticas para fortalecer ese diálogo interior, conectar contigo mismo/a y desarrollar tu máximo potencial:



1



## Escúchate con atención:

Observa qué te dices cuando te equivocas, cuando te ves al espejo o enfrentas una situación difícil.

2



## Elige frases que reafirmen tu valor:

- Hoy elijo hablarme con respeto.
- Soy una persona fuerte, capaz y valiosa.
- Reconozco mi esfuerzo, celebro mis logros y soy tolerante con mis errores.

3



## Reactiva emociones positivas:

Cuando te encuentres hablándote con palabras de crítica, juicio o descalificación, cierra los ojos y trae a tu mente los momentos en los que has alcanzado logros personales, laborales o familiares. Conéctate con las emociones positivas que traen esos recuerdos y ten siempre presente de cuánto has sido capaz.

Elige hoy transformar tu diálogo interno. **Mírate y háblate con empatía, amor y respeto.**