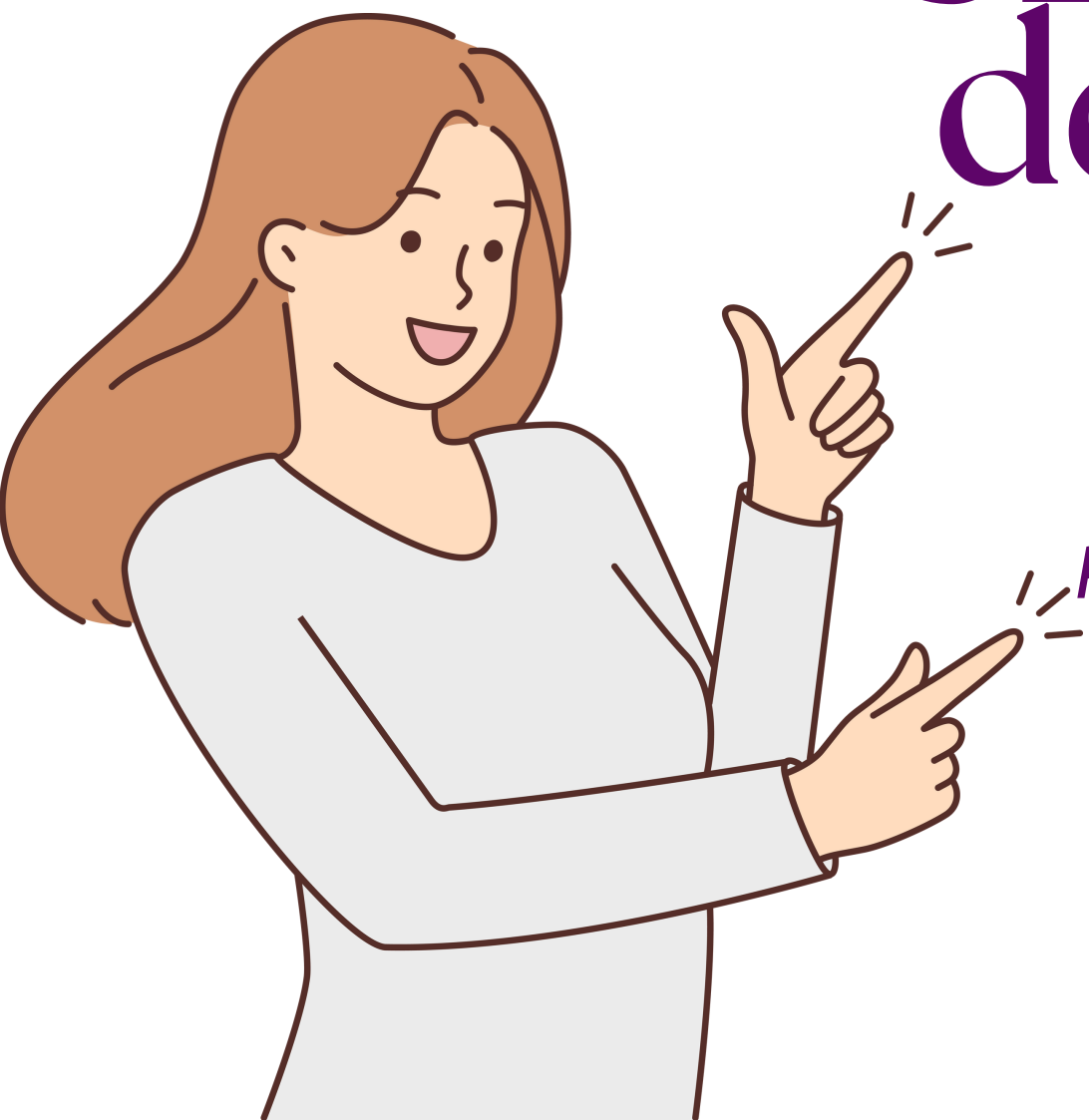


# SEIS MANERAS de Elegirte a Ti



## PIENSA ANTES DE DECIR QUE SÍ

*Pon fin a la mala costumbre de decir que sí a todo. Si bien es bueno estar abierto a cosas nuevas, asumir demasiado trabajo o demasiadas obligaciones puede abrumarte y dañar tu salud mental en general.*

## TRÁTATE CON AMABILIDAD

Si no te tratas con amabilidad y respeto, ¿cómo puedes esperar que los demás lo hagan? Deja de ser tan duro contigo mismo, date un respiro y perdónate, ¡cuídate!



## HABLA POR TI MISMO

Defiende tus creencias y tus valores. Importas tanto como cualquier otra persona, y tu opinión también. Practica expresar tus opiniones, puntos de vista y deseos y defenderte cuando sea necesario.

## CUÍDATE

Solo tienes un cuerpo y una vida, y debes cuidarlos. Come alimentos saludables, haz ejercicio regularmente, mantén hábitos de sueño adecuados y haz lo que sea necesario para minimizar el estrés y mejorar tu salud mental.

## DEJA IR A LA GENTE TÓXICA

Dejar ir a las personas tóxicas no es solo un paso hacia la elección de uno mismo, sino también un paso crucial para mantener una buena salud mental. Las personas tóxicas no traen nada bueno a nuestras vidas; nos destruyen y nos mantienen allí.



## RECUERDA QUE LO VALES

Este paso es crucial para mantenerte constante en tu progreso al elegirte a ti mismo regularmente y mantener una salud mental positiva en ese viaje.