**Hábitos para elevar la autoestima**

* Afirmaciones positivas y repetitivas
* Creación de ocasiones que nos demuestren nuestra valía
* Evitar frustraciones
* Declarar los aspectos positivos
* Aceptar los cumplidos
* Detener pensamientos negativos
* Evitar generalizaciones
* Reconocer los prejuicios
* Ser conscientes de nuestro lenguaje no verbal
* Diario de emociones
* Visualización e imaginación
* Pensamiento creativo
* Formular preguntas
* Facetas positivas de los errores
* Cultivar la autoestima de otros
* Evitar las críticas a los demás
* No preocuparse por la opinión de los demás
* Relajación y meditación
* Aceptación personal
* Pensar en positivo
* Disfrutar estando solos
* Organización del tiempo
* Conectar frases afirmativas y de refuerzo con situaciones rutinarias
* No dejar la acción para mañana