

# La millor relació és amb tu mateix@

## La recepta de l'autoestima

*Per cuinar a foc lent!*

*Accepta totes les teves parts*

*Troba moments per cuidar-te*

*Valora el que fas*

*Responsabilitza't sense entrar en la culpa*

*Viu el present*

*Demana ajuda quan ho necessitis realment*

*Millora el teu autoconeixement*

*Allibera't de les creences limitants:  
"no puc", "no sé"...*

*Estigues connectat/da amb les teves emocions i necessitats, són la guia interna*

*Respecta el teu propi espai i els teus límits*

*Gaudeix de les coses que t'agraden*

*Practica una vida saludable  
(alimentació, esport, descans, etc.)*

*Abans d'estimar els altres,  
estima't a tu mateix@*

*Si la recepta no et surt, no t'amoïnis!  
Sempre pots demanar un cop de mà!*