

Te sigues prometiéndolo que te vas a querer *más*

*Pero, ¿qué puedes cambiar para
empezar a hacerlo de verdad?*

Tú también mereces **tratarte con cariño**.

Febrero es ese mes en el que **todo gira alrededor del amor...** siempre llega con corazones, flores bonitas y mensajes sobre querer a otras personas. Pero rara vez habla del amor hacia uno mismo. Y estaremos de acuerdo en que, muchas veces, **es el que más necesitamos** (y el que más cuesta, no nos vamos a engañar).

No hace falta ponernos intensos, solo son esos detalles del día a día los que hay que cambiar: **cómo te hablas, cómo te escuchas o cómo te permites parar cuando lo necesitas.**

Por eso, esto no va de amor romántico (que a veces tampoco está tan mal), va de ti. De **darte un momento** para pensar en cómo estás, qué necesitas ahora mismo y qué pequeñas acciones podrías hacer para tratarte mejor.

Borrador emocional

Toca darle forma. Te proponemos un ejercicio:

- Haz una lista de **5 cosas que te hacen sentir bien.**
- **Elige una** para incorporarla una vez a la semana.
- **Ponte un recordatorio** para tenerlo presente.

Las cosas que te hacen sentir bien no son tan "pequeñas" para tu cerebro. Cada vez que haces una, tu mente registra un momento de bienestar y lo vuelve más fácil de reconocer después. **Es su forma de recordarte que también hay espacio para lo bueno.**



Y si quieres seguir conociéndote un poquito más...

Te dejamos aquí un test de autoestima en el que podrás entender cómo te encuentras y qué puedes hacer para cuidarte un poquito más.

[Descúbrelo aquí](#)

Si te perdiste alguna de nuestras anteriores píldoras, no te preocupes, puedes acceder a través de [aquí](#).