Vision Australia

Confía en ti

A todos nos pasa que hay momentos en que las cosas parecen difíciles, nuevas o un poco abrumadoras. ¿El objetivo? Ayudarte a confiar en ti y a ganar seguridad a tu manera, paso a paso.

Reconoce lo que se te da bien



- Piensa en las cosas que ya haces bien. Recuerda que a todas las personas se les da bien algo.
- Recuerda las veces que has intentado algo nuevo.
- Siéntete orgulloso de tus pequeños logros, no solo de los grandes.
- Cada persona tiene fortalezas diferentes. Intenta no compararte con los demás.

Cuando intentes algo nuevo, hazlo a tu manera



- Tómate tu tiempo cuando aprendas algo nuevo.
- No pasa nada por pedir ayuda cuando la necesites.
- Divide las tareas grandes en pasos pequeños.
- Si algo no sale bien la primera vez, inténtalo de nuevo.



Para sentirte con más confianza

- Practica las cosas de una manera que te resulte cómoda.
- Sigue rutinas que te ayuden a sentirte preparado.
- Concéntrate en lo que puedes hacer, no en lo que te resulta difícil.
- Recuerda que aprender lleva tiempo.

Una cosa que puedes hacer

Esta semana, piensa en una cosa que hayas hecho de la que te sientas orgulloso.

Tú puedes

Algunos días las cosas serán fáciles y otros no tanto. Es completamente normal. Sigue adelante, tómate tu tiempo y recuerda que estás aprendiendo poco a poco. Siéntete orgulloso de haberlo intentado, aunque algo te resulte difícil.

