

# La alcancia de mis emociones

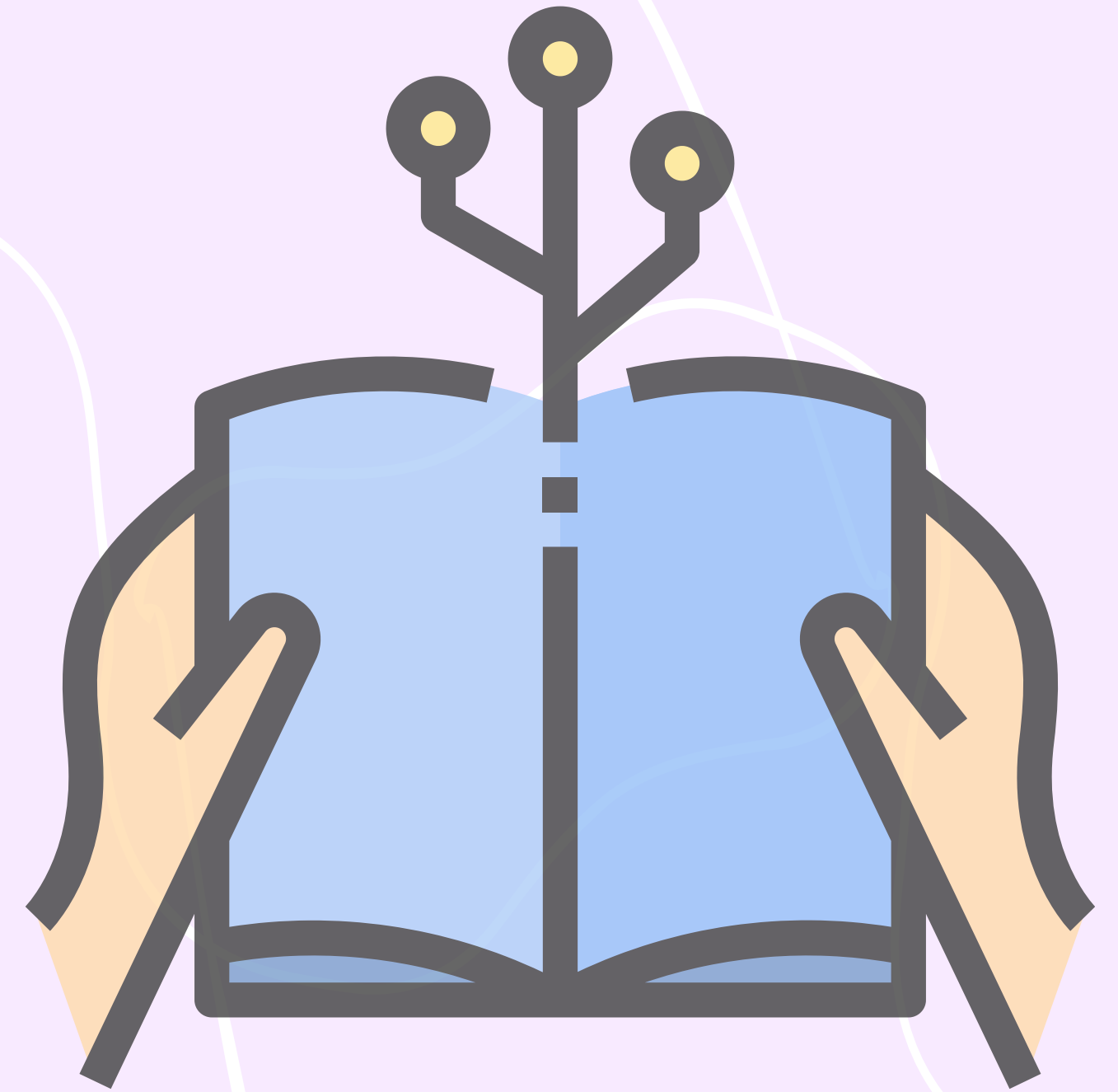
Un producto de crecimiento personal

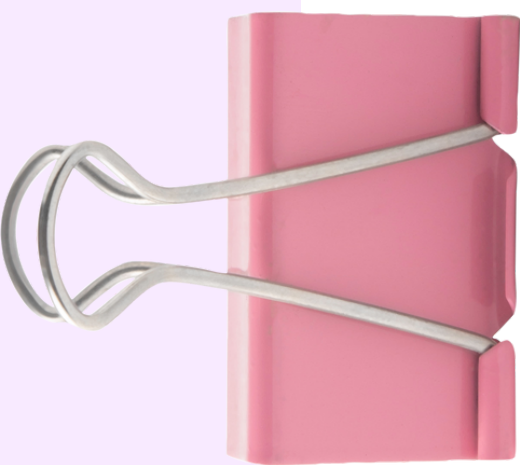


Resiliencia  
Femenina

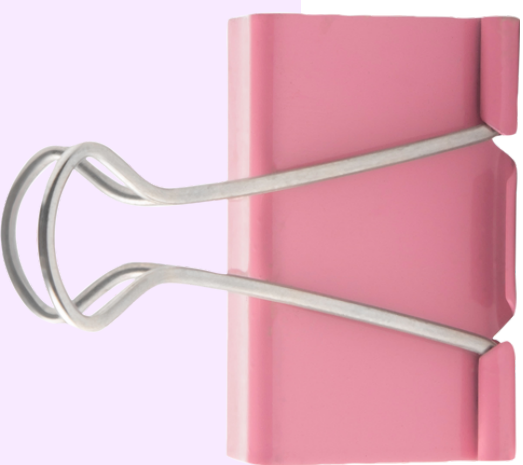
# BASE TEÓRICA

La alcancía de mis emociones tiene su base teórica en el enfoque cognitivo-conductual de la psicología clínica, que hace énfasis en la importancia del ahorro emocional, funciona como técnica para implementar en un proceso psicoterapéutico en personas con depresión o que desean fortalecer su amor propio.





Es de gran importancia que las personas reconozcan esos pequeños y grandes logros que alcanzan diariamente, a veces se enfocan en buscar reconocimiento del exterior y se olvidan de lo más valioso, que es el reconocimiento propio, se desgastan energéticamente pensando en "qué dirán los demás", buscando un apoyo o unas felicitaciones para sentirse satisfechas.



Aprender a reconocer tus propios logros es una dinámica que te fortalece como persona, te permite incrementar tu autoestima; en ocasiones hay logros que ves tan pequeños que no le das la importancia suficiente, es indispensable darse cuenta de lo que has hecho en la vida y reconocer los recursos con los que cuentas.

Dedica solo 5 minutos al día para reconocer tus logros, festejalos por tu cuenta, no hay nadie mejor que tú para celebrarlos, ya verás cómo incrementa la seguridad en ti misma; de esta manera también valorarás tu esfuerzo y dedicación en cada fruto, te haces consciente de que tienes las capacidades necesarias para obtener cada cosa que te propones en la vida.



# Detalles:

Alcancía en madera pino con 20 cm de largo X 20 cm de ancho y 10 cm de alto), tiene un sistema que permite deslizar hacia arriba y sacar el ahorro emocional que hayas depositado.

# Incluye:

- 1 Bolígrafo de nuestra marca
- 2 Tacos de papel con nuestras ilustraciones
- 1 Tarjeta de instrucciones



☆☆ *Es una reserva emotiva para momentos de contingencia*☆☆

El regalo perfecto para sí misma y/o para las amigas, hermanas, mamá, compañeras, esposa, hijas, empleadas de la oficina, es un tesoro para cualquier mujer.

Recordemos que el cambio empieza por nosotros mismos.

☆☆ Esta alcancía es para ahorrar tus mejores momentos: Cualidades, logros, emociones y sentimientos y podrás usarlos en días en los que te encuentres afligida, triste o angustiada; cuando la abras, te llenarás de todo lo bueno que eres, reconociendo tu verdadero poder.

☆☆ Utiliza este recurso como cuando ahorras dinero para algo en especial o para alguna urgencia; la recomendación es que lo hagas en la noche, te tomes cinco minutos mínimo para respirar profundamente y reconocer algo bueno de ti en este día, lo escribas y lo deposites para que ¡Tu ahorro y tus razones para ser feliz crezcan diariamente!

