

Ámate a ti mismo

CUADERNO DE EJERCICIOS



Ámate a ti mismo

SINTIÉNDOTE BIEN - DAY 11

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

Tu diario

¿Pasas parte de tu vida enojado? Las siguientes preguntas te ayudarán a liberarte de ese enojo habitual. Escribe las respuestas abajo. ¿Por qué estoy enojado todo el tiempo?

¿Qué gano pasando de un enojo al siguiente?

¿A quién más estoy castigando?

¿Qué irrado que hago que los demás se enojen conmigo?

Ahora hágate las siguientes preguntas y anote las respuestas:

¿Qué es lo que我真的 quiero?

¿Qué me hace feliz?

Piensa cómo puedes crear dentro de ti, un nuevo lugar en el que te sientas confortable. También, cómo crear patrones positivos, optimistas. Escríbelo aquí.

Ámate a ti mismo

NOTAS