

*Ámate a ti mismo*

## CUADERNO DE EJERCICIOS



## 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 irradio que hago que los demás se enojen conmigo?

Ahora hágate las siguientes preguntas y anote las respuestas:

¿Que es lo que realmente quiero?

¿Qué me hace feliz?

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

*Ámate a ti mismo*

NOTAS