

Ámate a ti mismo

CUADERNO DE EJERCICIOS



REPASA TU SEGUNDA SEMANA - DÍA 14

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

Tu diario

Vuelve a tu diario del día 7. Relee qué sentimientos escribiste en el espejo ese día.

Ahora, en una página nueva, escribe esos sentimientos que tienes en el trabajo de espejo del día 14. ¿Lo encuentras más fácil? ¿Ya se siente placentero para ti?

Escribe en qué área te resulta más fácil y en cuál más difícil.

Crea un nuevo ejercicio con afirmaciones que te ayuden en las áreas que te cuestan. Escríbelo aquí.

Ámate a ti mismo

NOTAS