

*Ámate a ti mismo*

# CUADERNO DE EJERCICIOS



## PERDONÁNDOTE A TI Y A QUIEN LASTIMASTE – DÍA 15

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

### Tu diario

Toma lápiz y papel, relájate y deja que tus pensamientos vuelen. Escríbelos aquí.

Recuerda un momento en el que te sentiste enojado o avergonzado. Escribe todo lo que recuerdes. Observa, porque puede que descubras que aún no te perdonaste. Si es así, observa cuánto tiempo hace que cargas con ese peso. Respira. Trabaja tu perdón.

Ahora, toma tu lista y escribe afirmaciones positivas para cada episodio desgradable del pasado. Recuerda que muchas veces nos resulta más fácil perdonar a otros, que a nosotros mismos. A menudo somos muy estrictos con nosotros y nos demandamos perfección. Es momento de soltar esta actitud y darnos espacio para ser libres.

Ahora, deja tu diario y ve al parque o a algún lugar en el que puedas correr libremente. No como entrenamiento, sino como un niño. Saltando y riendo sin que te importe la mirada de los demás. Cuando vuelvas, escribe qué sentiste.

Ámate a ti mismo

NOTAS