

Ámate a ti mismo

CUADERNO DE EJERCICIOS



SANACIÓN Y RELACIONES – DÍA 16

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

Tu diario

Escribe de qué forma experimentaste amor cuando eras niño. ¿Tus padres te demostraron amor? ¿Te abrazaban frecuentemente o tenías que buscar amor a través de berrinches, llanto o quedándote callado?

Escribe diez afirmaciones amorosas y repítelas delante del espejo. El trabajo con afirmaciones te ayuda a mantener un estado positivo.

Haz una lista de las cosas que amas hacer. Ahora, elige cinco para hacer hoy. Tómame tu tiempo para disfrutar de ellas y recuerda lo especial que eres.

Repite el paso anterior, cada día de la semana. ¡Regálale amor todos los días!

Ámate a ti mismo

NOTAS