

Ámate a ti mismo

CUADERNO DE EJERCICIOS



CÓMO AMARTE HOY - DÍA 21

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

Tu diario

Hoy repasa todo el diario, desde el primer día hasta hoy. Revisa cada ejercicio, ¡verás que lograste muchísimo! Escribe aquí cómo te sientes.

Escribe las áreas en las que mejoraste más y aquellas en las que necesitas un poco más de trabajo.

Repite los ejercicios delante del espejo. Esos que sientes que te cuestan un poco más.

¡Mis más sinceras felicitaciones! ¡Lograste el desafío! Escribe 10 motivos por los que tú te felicitas por hacerlo y qué sientes haber ganado.

Ámate a ti mismo

NOTAS