

Ámate a ti mismo

CUADERNO DE EJERCICIOS



EL ESPEJO ES TU AMIGO - DÍA 2

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

Tu diario

La vida es esencialmente simple. Lo que damos, vuelve a nosotros. Entonces, escribe en tu diario qué estás dando. De ese modo puedes saber dónde te encuentras.

Ahora pregúntate: ¿hay algo que deseo, pero no tengo?

¿Con qué reglas crecí en relación a ganar algo? ¿Acaso tenía que lograr algo para ganar algo? ¿Acaso me quitaban algo cuando hacía algo mal?

¿Siento que merezco estar en esta Tierra? ¿Siento que puedo ser alegre y feliz? Si la respuesta es no, ¿por qué?

Cuando respondas, presta mucha atención a tus sentimientos. Puedes llevar registro de ellos también.

Ámate a ti mismo

NOTAS