

*Ámate a ti mismo*

# CUADERNO DE EJERCICIOS



## SOLTANDO A TU CRÍTICO INTERNO - DÍA 6

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

### Tu diario

Haz una lista de cinco características que no te gustan de ti.

Ahora, escribe una fecha debajo de cada una, marcando el momento en el que empezaste a criticarte por ellas.

¿Te sorprende cuánto tiempo hace que te castigas por estos temas? De todas maneras, puedes ver que criticarte no te sirvió, porque todavía tienes esas características. No sirve de nada castigarnos, solo nos hace sentir mal. ¡Suelta ese hábito!

Ahora, escribe afirmaciones positivas para cada una de estas características.

Lleva esta lista contigo. En cuanto notes que estás criticándote, toma la lista y repite las afirmaciones que escribiste en ella. Si puedes hacerlo en voz alta y delante de un espejo, ¡es mejor!

Ámate a ti mismo

NOTAS