

Ámate a ti mismo

CUADERNO DE
EJERCICIOS



AMA TU NIÑO INTERIOR - DÍA 8

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

Tu diario

¡Para este ejercicio necesitas crayones!

Haz un dibujo de ti, como si fueras un niño. Para eso, usa la mano opuesta a la que utilizas para escribir. ¡Diviértete volviendo a empezar!

Ahora, toma el dibujo y pégalo en el espejo. Cuando lo mires, háblale al niño que hay dentro de ti. Hazle estas preguntas al niño: ¿Qué te gusta? ¿Qué disfrutas? ¿Qué no te gusta? ¿Qué te da miedo? ¿Qué necesitas? ¿Qué puedo hacer por ti para que seas feliz?

Cierra tus ojos y piensa qué aprendiste de tu niño interior.

Ámate a ti mismo

NOTAS