

*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