

Ámate a ti mismo

CUADERNO DE EJERCICIOS



AMA TU NIÑO INTERIOR, PARTE 2 – DÍA 9

21 DÍAS DE TRABAJO EN EL ESPEJO PARA UNA MAYOR AUTOESTIMA

Tu diario

¿Que te gustaba hacer cuando eras niño? Escribe todo lo que viene a tu mente.
¿Cuándo fue la última vez que hiciste alguna de esas cosas? A menudo pasa que el adulto en nosotros, le prohíbe al niño divertirse. ¿Te sucede?

Ahora, sal a jugar con tu niño. ¡Diviértete! No tengas miedo de sentirte tonto saltando sobre montones de hojas secas, corriendo bajo los aspersores y cosas así. Mira como juegan los niños, así recordarás tu infancia.

Si te falta diversión y alegría, es porque te falta una buena relación con tu niño interno. Así, preservarás tu espontaneidad y recuperarás la alegría en tu vida.

Ámate a ti mismo

NOTAS