

DIARIO DE AUTOESTIMA



Bienvenido a tu viaje de autodescubrimiento y empoderamiento Este diario de autoestima esta disenado para ayudarte a alimentar una imagen positiva de ti mismo y a reforzar la confianza mediante la reflexion y la introspeccion.

CUALIDADES POSITIVAS

Haz una lista de 5 cosas que te gusten de ti. ¿Por que te hacen sentir bien esas cualidades?



CREACIÓN

Crea tres afirmaciones positivas que puedas repetirte a diario.

- 1.
- 2.
- 3.

REFLEXIÓN

Escribe sobre el mejor cumplido que hayas recibido. ¿Como te hizo sentir y por que crees que alguien noto esta cualidad en ti?



DIARIO DE AUTOESTIMA

¡Inserta fotos tuyas que te gusten!

Foto n.º 2

AMABILIDAD

Recuerda ser amable contigo mismo.

GRATITUD

Escribe tres cosas que agradeces de ti mismo. ¿Como hacen que tu día a día sea mejor?

1.

2.

3.

CRÍTICA

Reflexiona sobre una ocasión en la que recibiste una crítica constructiva. ¿Como lo resolviste y que aprendiste de ti mismo?

CARTA DE AMOR

Escribete una carta de amor en la que destagues tus puntos fuertes, tus logros y las cualidades que mas aprecias.

