



EL RETO DE ENAMORARTE DE TI

Vamos a comprometernos en un plan de acción para hacer algunas cosas que generalmente hacemos por las personas a las que amamos, pero esta vez aplicadas a ti.

Me voy a dedicar tiempo para mí cada día

¿Cuánto tiempo me voy a dedicar?

¿Qué voy a hacer en este tiempo que me voy a dedicar?

Voy a hacerme un regalo cada semana

¿Cuál va a ser el regalo de la próxima semana?

Voy a hacer el ejercicio del abrazo a mi niñ@ interior

¿Cuando lo voy a hacer?

Me comprometo a despertarme cada mañana de manera dulce y agradable

¿Cómo lo voy a hacer?

En los próximos días voy a llevarme a un lugar al que me encanta ir

¿Cuándo va hacer y dónde va a ser?

¿De qué me doy cuenta?



Reflexiona acerca de ¿en qué tres momentos de tu vida puedes haber vivido situaciones que hayan hecho que baje tu autoestima?

¿DONDE PERDÍ MI AUTOESTIMA?

Edad	Situación 1

Edad	Situación 2

Edad	Situación 3

Describe tres situaciones recientes en las que creas que no te has respetado lo suficiente, por ejemplo, cuando no has sabido decir que no (eso también daña tu autoestima)

Situación 1

Situación 1

Situación 3

Describe en qué áreas de tu vida consideras que tienes mejor y peor autoestima y explica por qué crees que es así:

Mejor:

Peor:

ACEPTACIÓN DE MI CUERPO

Grábate en video en una escena cotidiana como una cena familiar durante varios días seguidos, hasta que no seas consciente de que el dispositivo te está grabando. Luego visualiza las grabaciones hasta que aceptes tu físico y tus movimientos



¿Qué día me comprometo a grabarme en video en una escena cotidiana?

¿Qué juicios me han salido a leer estos dos últimos ejercicios? ¿de qué me doy cuenta?

Notas

