Diario para fortalecer tu autoestima

- ➔ Me siento orgulloso/a porque…
- ➔ He hecho bien…
- ➔ He logrado…
- ➔ Me he atrevido a…
- ➔ Mi experiencia positiva ha sido…
- ➔ Me sentí bien conmigo mismo/a cuando…
- ➔ He disfrutado cuando…
- ➔ Ha sido un día interesante porque…
- ➔ He ayudado a…
- ➔ Hice algo bueno para alguien cuando…
- ➔ Hice algo bueno para mí cuando…
- ➔ Me sentí contento/a cuando…
- ➔ Me sentí triste cuando…
- ➔ Me sentí…

Celia López. Psicóloga colegiada M-31836
info@psience.es www.psience.es 617 59 01 65