

## *Guía para descubrir y apreciar lo mejor de ti mismo*

Esta guía te ayudará a reflexionar sobre tus cualidades, habilidades y logros que te hacen único. Es una herramienta sencilla para fortalecer la auto-compasión y mejorar tu relación contigo mismo.

---

### **Instrucciones para crear tu lista:**

1. **Encuentra un lugar tranquilo:**  
Dedica 10-15 minutos para escribir sin interrupciones.
  2. **Hazte preguntas clave:**
    - ¿Qué habilidades tengo que admiro en mí?
    - ¿Qué cualidades me hacen único?
    - ¿Qué logros pequeños o grandes he conseguido?
  3. **Escribe al menos 10 cosas que amas de ti mismo:**
    - Sé específico. Ejemplo: "Me gusta mi capacidad para escuchar a los demás", "Estoy orgulloso de haber aprendido a manejar mi ansiedad."
  4. **Agrega más a la lista con el tiempo:**
    - Cada semana, dedica unos minutos para añadir algo nuevo.
- 

### **Plantilla:**

#### **Encabezado:**

- Fecha: \_\_\_\_\_
- Hoy me enfocaré en reconocer: \_\_\_\_\_

#### **Sección de reflexiones:**

<b>Número</b>	<b>Cualidad o habilidad que amo de mí</b>
1	_____
2	_____
...	

#### **Frase motivacional al final:**

"Soy una persona en crecimiento y merezco mi propio amor y respeto."

---

#### **Beneficios:**

- Fortalecer tu autoestima.
- Promover una mentalidad más compasiva hacia ti mismo.
- Construir un recurso al que puedes recurrir en momentos de duda.