

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:

Número	Cualidad o habilidad que amo de mí
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.