

Diagnóstico de auto aprecio

Objetivo: Aceptar quién eres, sin calificaciones, condiciones o excepciones.

INSTRUCCIONES:

1. Elige un lugar tranquilo y silencioso.
2. Toma unas respiraciones profundas con los ojos cerrados para conectar contigo.
3. Pon el temporizador con el tiempo que hayas decidido designar a este ejercicio. (Sugerencia de 10 a 15 minutos).
4. Escribe todas las cosas por las que te das gracias. No juzgues ni analices tus ideas. El objetivo es escribir la lista más grande que puedas.
5. Si te cuesta trabajo agradecerte... puedes apoyarte de estas preguntas:
 - ¿Qué amo o me gusta de mí?
 - ¿Qué hago bien?
 - ¿Qué he trabajado en construir o lograr?
 - ¿Qué he hecho por mí en esta vida?
 - ¿Qué amo o me gusta de mi vida?
 - ¿Cuáles son las características de mi personalidad que más me gustan?
 - ¿Qué amo de mi cuerpo?
6. Reflexiona cómo te sientes

*No tienes que enseñárselo a nadie si así lo decides. Como la felicidad y el Amor Propio, este ejercicio es una experiencia personal; de ti para ti.

