

# amor propio

ESTE AÑO QUIERO PONERME COMO PRIORIDAD Y VOY A .....

.....

.....

ACCIONES POSITIVAS QUE VOY A IMPLEMENTAR PARA TENER MÁS SEGURIDAD Y AUMENTAR MI AUTOESTIMA

10 COSAS QUE ME ENORGULLECEN DE MI MISMO

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

# amor propio

---

COSAS QUE DEBO EVITAR QUE AFECTAN MI SALUD MENTAL O ESTADO DE ÁNIMO

¿QUÉ COSAS ME GUSTARÍA HACER TODOS LOS DÍAS O UNA VEZ A LA SEMANA PARA RECARGAR ENERGÍA Y DARME UN RESPIRO?

¿QUÉ ME GUSTA HACER PARA REANIMARME E INCREMENTAR MI MOTIVACIÓN?