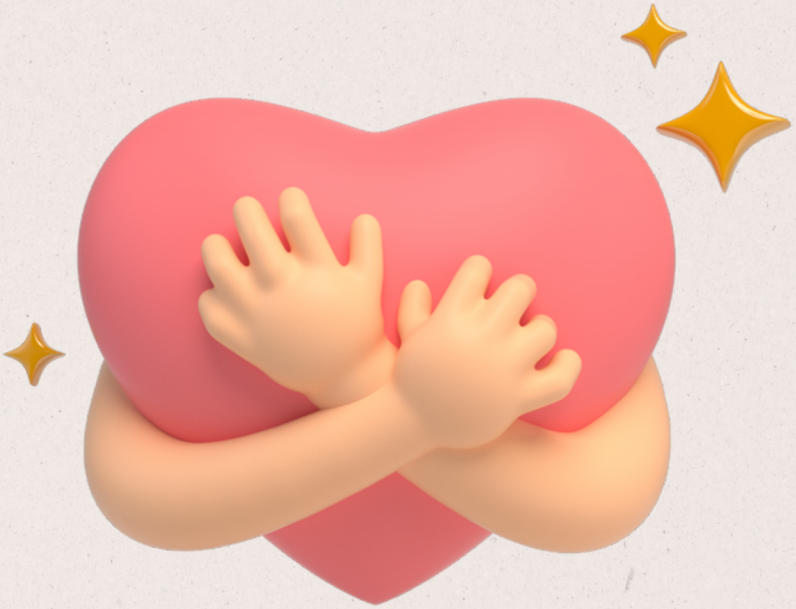
Planificador

PARA

AUTO-AMARTE



CHECKLIST DEL AMOR PROPIO

Una manera de mantener el rumbo de tu amor propio es mediante una lista de verificación diaria. Esta lista te asistirá para nutrir tu amor propio cada día. Siéntete libre de añadir cualquier nueva idea que surja. También puede haber actividades adicionales que quizás desees realizar semanalmente, como hacer algo que te haga gustarte más a ti misma.

- ◯ Enumera cinco aspectos que te llenen de gratitud.
- ◯ Enumera cinco aspectos que admira de tí misma.
- ◯ Sumérgete en la lectura sobre el amor propio o autoestima 15 m.
- ◯ Toma un desayuno saludable.
- ◯ Toma una comida saludable
- ◯ Disfruta de una cena saludable.
- ◯ Realiza ejercicio durante 20 minutos.
- ◯ Repite las afirmaciones al menos dos veces.
- ◯ Envíate un breve mensaje de autoestima.
- ◯ Motivar a alguien.
- ◯ Embellece una habitación durante 10 minutos.
- ◯ Desestrésate durante al menos 15 minutos.
- ◯ Pasa tiempo haciendo algo que ames.
- ◯ Escribe en un diario durante un lapso de 10 minutos.
- ◯ Realiza algo que sea imprescindible.

Utiliza esta lista de control a diario hasta que incorpores el hábito de realizar acciones que te hagan sentir bien contigo misma a lo largo del día. ¡Disfruta de este viaje y observa cómo florece tu amor propio!

CHECKLIST DEL AMOR PROPIO

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Diario de Minfulness

Mi estado actual:

Una meta para hoy:

Me enorgullezco de:

Mensaje Semanal

Logros que me hicieron feliz esta semana

Desafíos duros y estresantes de esta semana

¿Cómo pueden mis experiencias pasadas guiarme hacia el futuro?

PENSAMIENTO DIARIO

Logros del día de hoy

Desafíos y tensiones experimentadas hoy.

¿Cómo puedo hacer que mañana sea increíble?

EL CATÁLOGO FELIZ

Describe actividades que te llenan de alegría.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

REFLEXIÓN PROFUNDA

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	NUEVA REFLEXIÓN

Diario de Agradecimiento

HOY MI GRATITUD ES POR	PERSONAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO.	UNA LECCIÓN APRENDIDA

ME PERMITO PERDONARME

ME PERDONO A MÍ MISMA POR:	LA PRÓXIMA VEZ, LOGRARÉ:

Revisión de Empoderamiento Personal

Lo que me gusta de mí



En lo que soy buena



¿QUÉ HACE QUE YO SEA ESPECIAL?



Exploración del estado emocional

SEMANA DE TRANSFORMACIÓN

ME SIENTO	L	M	MI	J	V	S	D
FELIZ							
TRISTE							
ENTUSIASMADA							
ENOJADA							
RELAJADA							
CANSADA							
ACTIVA							
NORMAL							
INSEGURA							
CONTENTA							

Organizador de Autocuidado

ESCRIBE TUS PRÁCTICAS DE CUIDADO PERSONAL.

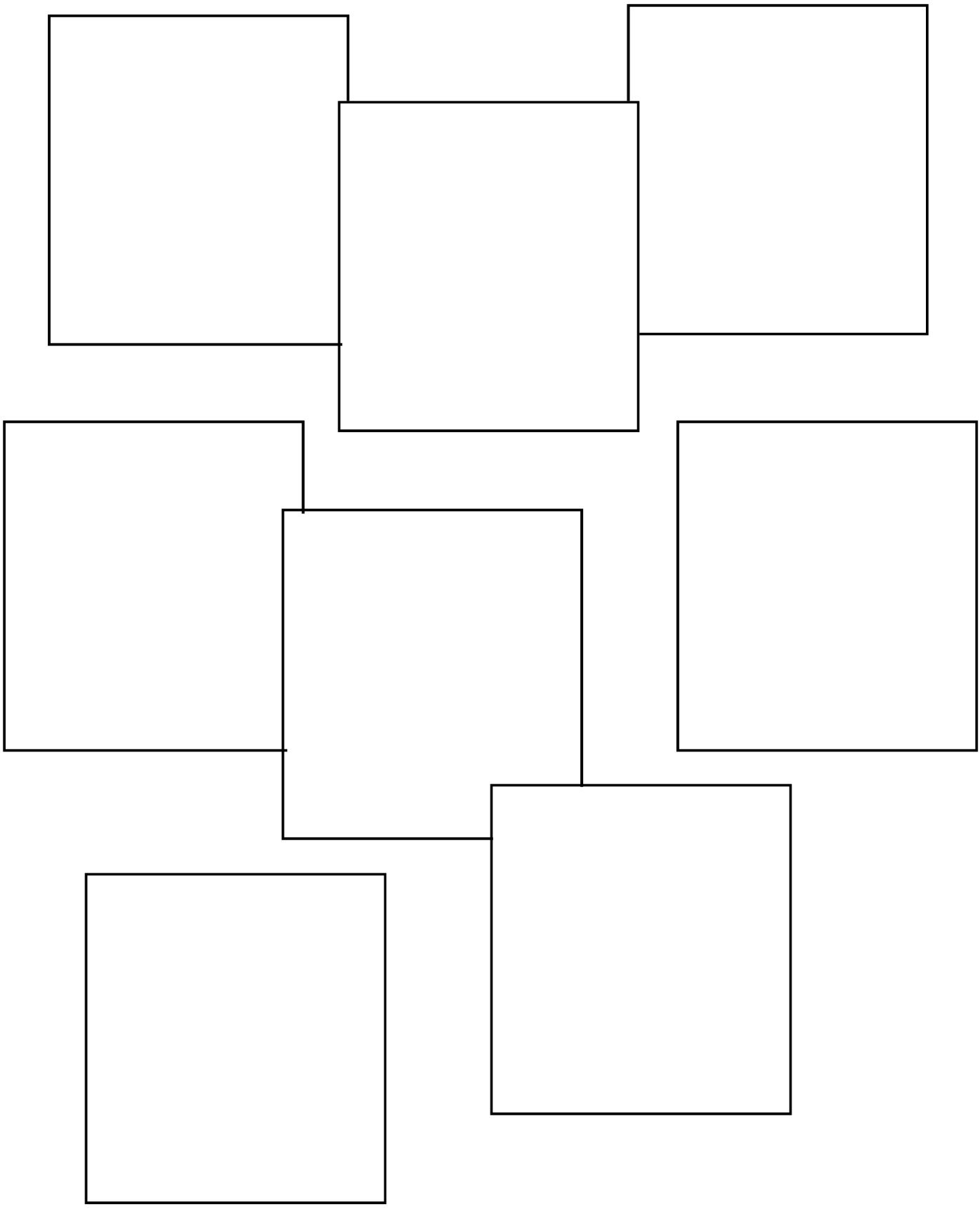
	SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO
LUNES				
MAR				
MIER.				
JUEVES				
VIE				
SÁB.				
DOM.				

¡A BEBER AGUA!

	SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO
LUNES				
MAR				
MIÉR.				
JUEV.				
VIE				
SÁB.				
DOM.				

COSAS A TACHAR

ESCRIBE LAS COSAS QUE QUIERES DEJAR DE HACER



IDEAS LOCAS

ESCRIBE CUALQUIER IDEA QUE VENGA A TU MENTE

PERSONAL

CASA / TRABAJO

LO QUE QUIERO APRENDER:

CATÁLOGO DE AUTOESTIMA

AFIRMACIONES PREFERIDAS

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ME FELICITO A MÍ MISMA POR:

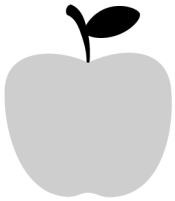
SIENTO ORGULLO POR

¿CUÁNTO DUERMO?

Fecha	Horas	Notas
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
22	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
23	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
24	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
25	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
26	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
27	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	

CUIDADO PERSONAL DIARIO

Bienestar y vitalidad



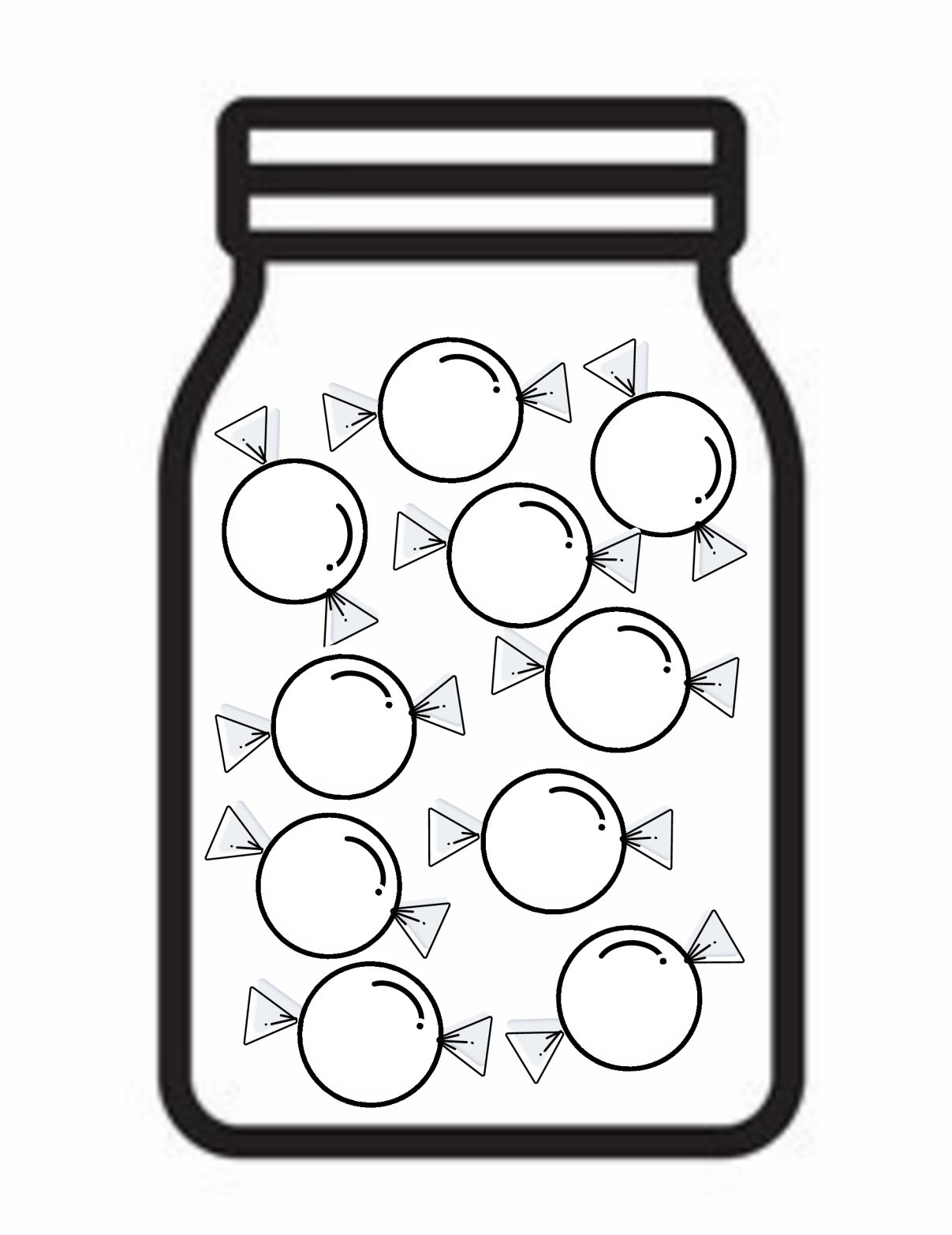
Conexión con los demás

Paz y serenidad

Transformación y desarrollo personal.

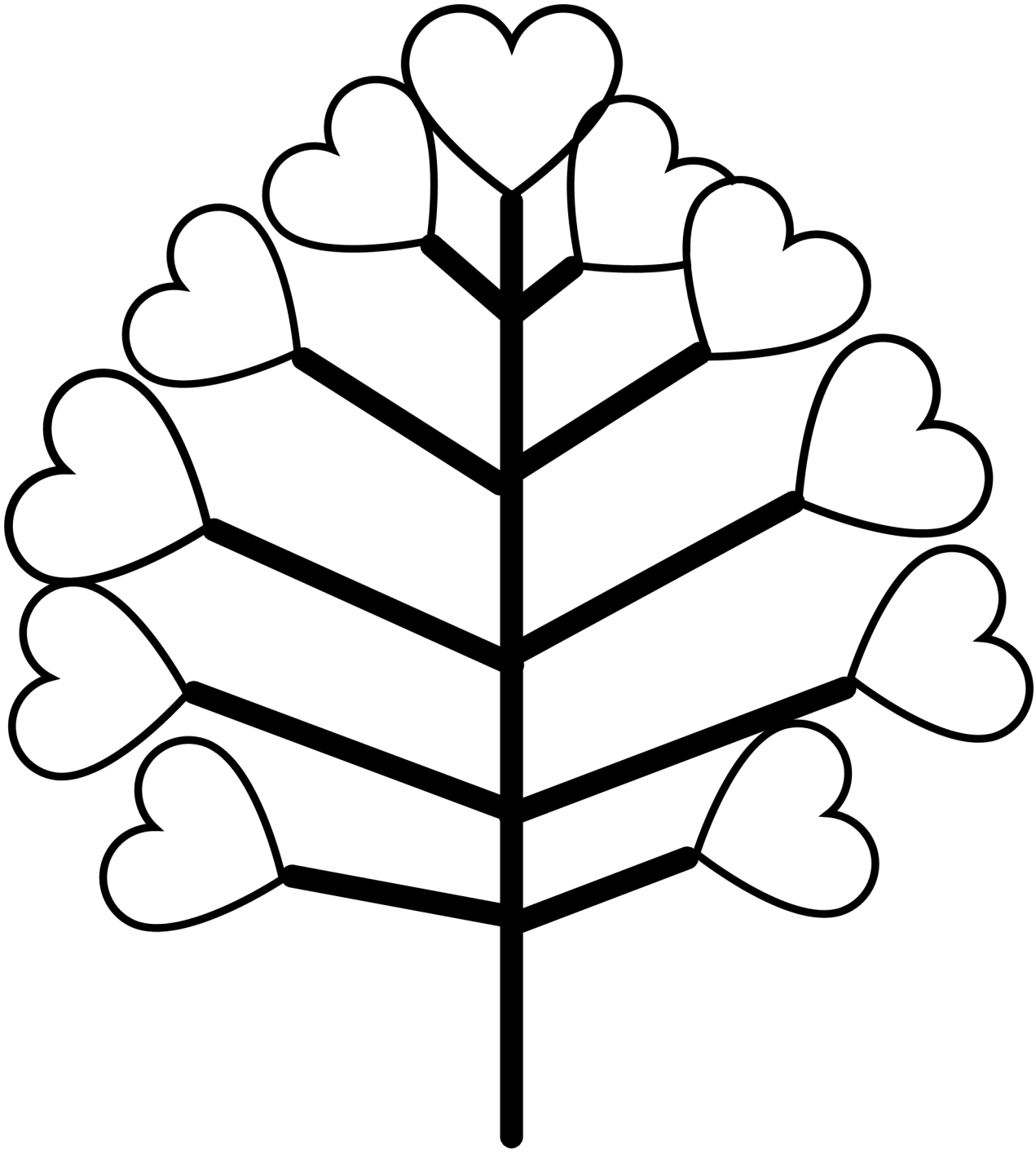
Recipiente de Autocuidado

ESCRIBE TUS PENSAMIENTOS SOBRE EL AUTOCUIDADO Y COLOREA CADA DULCE AL LOGRAR TUS OBJETIVOS.



Árbol de la Autoestima

EMPIEZA A CULTIVAR TU JARDÍN DE AMOR A TÍ MISMA AÑADIENDO COSAS QUE AMAS DE TI MISMO A CADA CORAZÓN Y COLOREÁNDOLOS.



Transformación Completa

Elevar tu percepción de ti misma aumentará tu capacidad para competir en el mundo y alcanzar el éxito. Además, experimentarás el beneficio adicional de sentirte bien contigo misma y con tu vida. Tu percepción de ti misma puede ser limitante o edificante.

¿Cuáles son mis creencias limitantes que se formaron a partir de experiencias pasadas?

¿Son válidas estas creencias limitantes? ¿De dónde provienen? ¿Es posible que haya interpretado la situación de manera incorrecta?

¿Cómo restringen mis creencias actuales sobre mí mismo, mis capacidades y mi capacidad para controlar mi futuro y mi entorno mi vida en este momento?

Transformación Completa

¿Qué transformaciones precisan mis finanzas, salud y vida social para apoyar un autoconcepto más efectivo?

¿A quién aspiro ser? ¿A quién miro con admiración?

¿Cómo puedo mejorar mi autoestima? ¿Cuáles son los obstáculos que debo superar para sentirme mejor conmigo misma y cómo puedo superarlos?

¿CÓMO PUEDO COMENZAR HOY A VIVIR MÁS EN LÍNEA CON MI VERDADERO YO?

Escribe lo primero que pienses con respecto a esta pregunta.

NOTAS