

## SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO

Lee la columna de pensamientos.

En la primera columna "*Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta decirte esta frase*" puntúa cuánto te gusta decirte el pensamiento. Por ejemplo: Lees –Me acepto y me gusta como soy-, y te gusta decírtelo mucho, así que puntúas con un 9.

En la segunda columna "*Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día*", siguiendo el ejemplo, yo la pienso mucho y puntúo con un 9.

	<b>PENSAMIENTOS A FOMENTAR conmigo mismo</b>	<i>Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta decirte esta frase</i>	<i>Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día</i>	<b>ACCION Y ACTITUD QUE PROMUEVO EN MI</b>
1	Me acepto y me gusto como soy			Me quiero
2	Tengo salud y me gusta mi cuerpo			Satisfacción
3	Soy una persona inteligente y creativa			Satisfacción
4	Soy una persona útil y valiosa			Soy capaz
5	Soy una persona alegre y feliz			Satisfacción
6	Disfruto y aprecio todo lo que tengo			Amor
7	Soy una persona tolerante y compasiva			Amor y empatía
8	Hago crítica constructiva			Amor y empatía
9	Aprendo de mis errores			Motivación
10	Me perdono y sé perdonar			Amor y empatía
11	Dejo marchar mis miedos y mis dudas			Motivación
12	Soy una persona abierta a los cambios			Puedo hacerlo
13	Soy una persona optimista			Motivación
14	Me merezco amar y ser amado			Amor
15	Soy una persona responsable			Autonomía
16	Me merezco que me pasen cosas buenas			Merecimiento
17	Me merezco disfrutar de la vida			Confianza, autoestima
18	Sé decir no			Asertividad
19	Dedico tiempo a hacer lo que me gusta			Me cuido
20	Me merezco tener amigos y amigas			Confianza, autoestima

## SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO

Elige una frase que sientas que te vendría muy bien incorporarla a tu día a día.  
Luego, **conecta contigo haciendo unas respiraciones** y empieza a **colorear el mandala**.  
Mientras lo haces **repite mentalmente la frase que has elegido**, hazlo de forma **continua**.

**Escribe alrededor tus pensamientos:**

