



# DIARIO DE AMOR PROPIO

DE \_\_\_\_\_

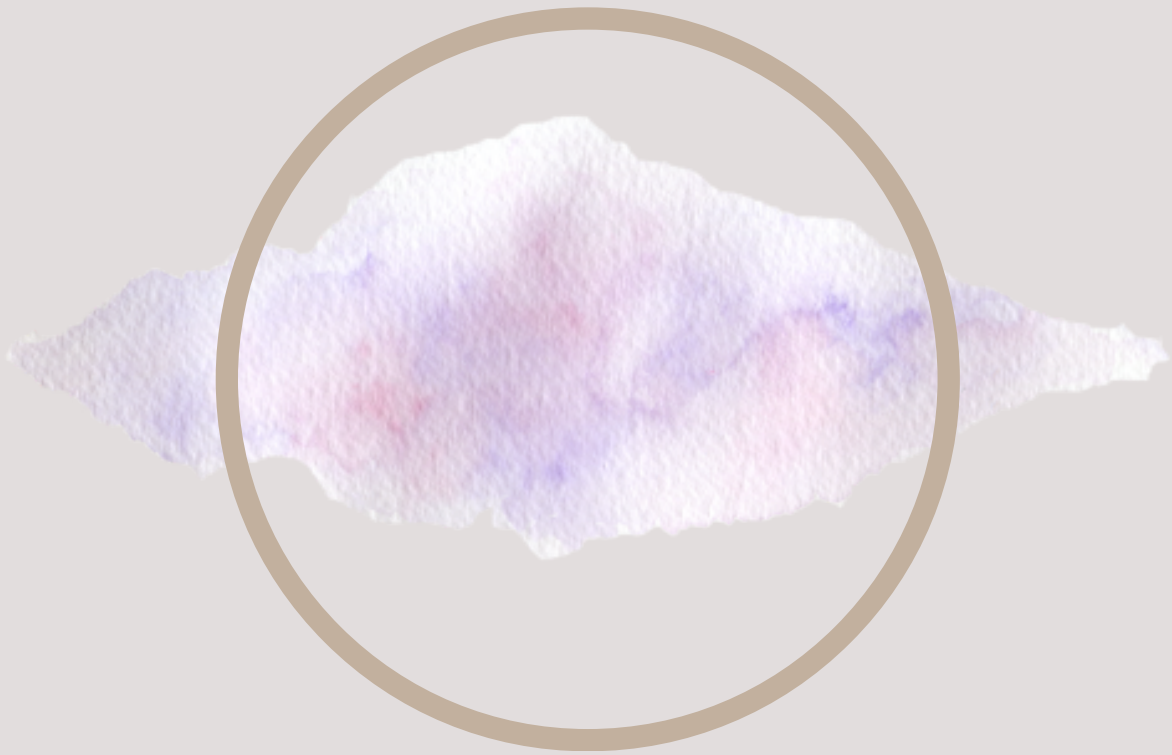




*Haz una lista de lo que más te gusta de tí*

A series of horizontal lines for writing, starting with a small grey semi-circular marker on the left side of the first line.

*Coloca aquí una foto  
en la que te sientas  
hermos@!!!*







*Querid@ \_\_\_\_\_,  
recuerda que eres un ser  
maravilloso y que  
realmente te amas y  
mereces ser amad@.*



*Dibuja algo que te represente*

*"Ámate lo suficiente para que  
no te queden dudas de que  
te mereces lo mejor "*



*Frida Kalo*

*5 Recomendaciones que te darías a tí mism@, como tu mejor amig@, para estar list@ para una relación de pareja.*

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

---

5

---

---

---

*Dedícale una canción:* \_\_\_\_\_

*Dedícale un poema:*

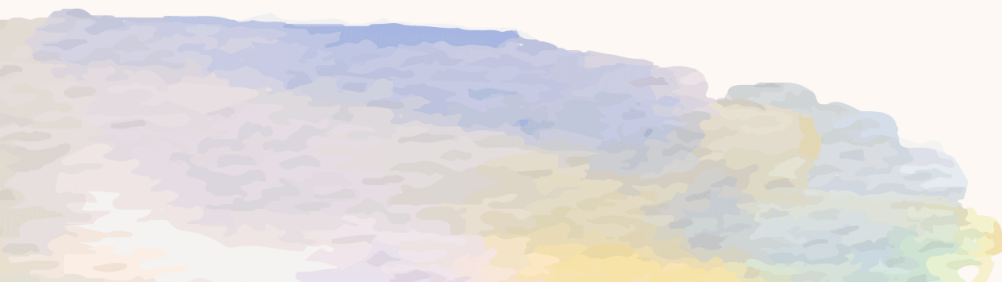


*Baila frente al espejo tu canción preferida*





*¿Qué es lo que más te gusta de tí y  
de tu cuerpo? Dítelo al espejo*







# *Planea un día dedicado solo a tí*

6 Am

---

---



7 Am

---

---



8 Am

---

---



9 Am

---

---



10 Am

---

---



11 Am

---

---



12 Pm

---

---



1 Pm

---

---



2 Pm

---

---



3 Pm

---

---



4 Pm

---

---



5 Pm

---

---



6 Pm

---

---



*"AMAR - ME produce  
milagros en mi vida "*



# *Qué es lo próximo que haré por mí*

*Identifica una acción de autocuidado y amor propio, que sea prioridad en este momento de tu vida.*

## *Qué haré*



---

---

---

---

---

---

---

---

## *Cómo, Cuándo y dónde*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Firma:* \_\_\_\_\_

*Aclaración:* \_\_\_\_\_


*No podemos dar lo que  
aun no nos damos a  
nosotr@s mism@s!!!*

 *Planea una cita contigo al menos 1 vez al mes.*

 *Hazte regalos solo porque si.*

 *Trabaja en tu relación contigo mism@.*

 *Cuida cómo te hablas.*

 *Repite esto hasta creértelo:  
El amor de mi vida soy yo!!!*

*Para Isa  
Con AMOR*



@isabelobregon



[www.isabelobregon.com](http://www.isabelobregon.com)



[clic@isabelobregon.com](mailto:clic@isabelobregon.com)

