



DIARIO DE AMOR PROPIO

DE _____

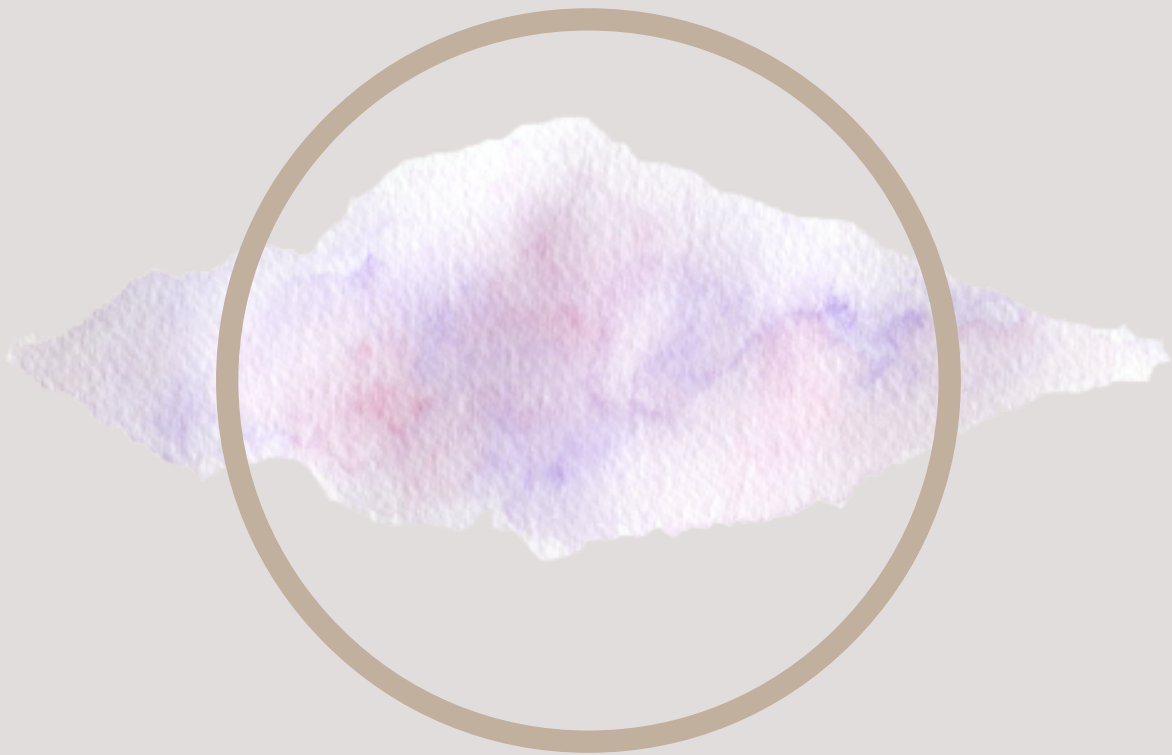


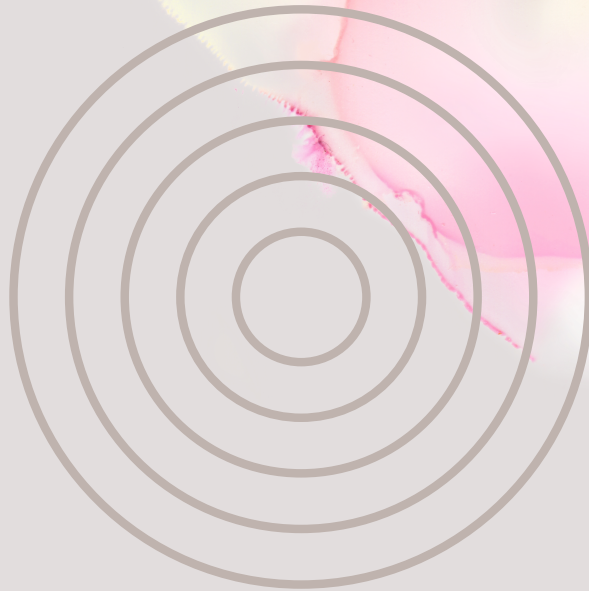


Haz una lista de lo que más te gusta de tí

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

Dedícate una canción: _____

Dedícate un poema:

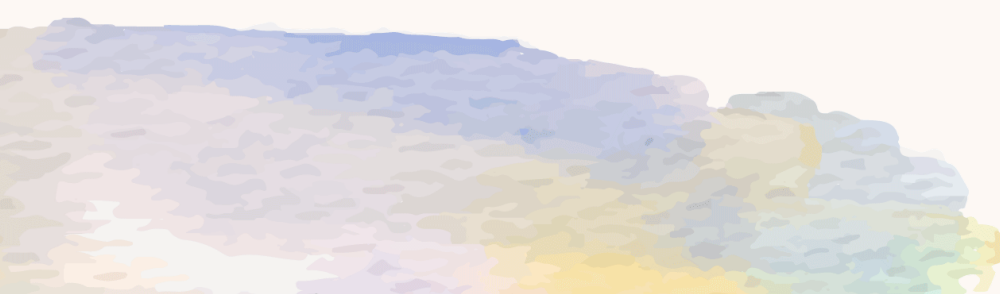


Baila frente al espejo tu canción preferida





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



Tu nombre, quien eres... (realiza un acrónimo)

En esta columna coloca cada una de las letras de tu nombre

Coloca en esta otra columna, una característica o atributo que comience con cada letra



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 ti
Con AMOR*



@isabelobregon



www.isabelobregon.com



clik@isabelobregon.com

