



21 DIAS DE AMOR PROPIO

Manual de Trabajo ©

www.wandapineiro.com

Emocionalmente
FUERTE

Bienvenida a tu viaje de 21 días de Amor Propio

Hoy comienzas un viaje poderoso: 21 días para conectar contigo, fortalecerte y darte el amor que mereces.

El amor propio no es un destino, es una relación continua contigo misma. Es la forma en que te hablas, cómo te cuidas y cómo decides tratarte todos los días. No se trata de ser perfecta ni de esperar a sentirte lista. Se trata de reconocer tu valor aquí y ahora, con todas tus fortalezas y áreas a mejorar.

En estos 21 días, aprenderás a:

- ✓ Hablarte con más compasión.
- ✓ Escuchar y respetar tus necesidades.
- ✓ Poner límites sin culpa.
- ✓ Soltar creencias limitantes que te han frenado.
- ✓ Priorizarte sin sentirte egoísta.
- ✓ Construir hábitos que nutran tu bienestar emocional.



21 Días de Amor Propio: *"Cultiva tu Jardín Interior"*

Este cuaderno ha sido diseñado para acompañarte en un viaje de autodescubrimiento y transformación. Diariamente, recibirás los ejercicios (vía WhatsApp) que te ayudarán a fortalecer tu relación contigo misma y a cultivar el amor propio.

Cómo utilizar el cuaderno:

1. **Comprométete contigo misma:** Antes de comenzar, tómate un momento para reflexionar sobre tu motivación para emprender este viaje. ¿Qué esperas lograr? ¿Qué deseos tienes para ti misma? Escribe tus intenciones en el espacio reservado al principio del cuaderno.
2. **Haz de cada día una práctica reflexiva:** Este cuaderno está estructurado para que completes un ejercicio diario durante 21 días. Cada día contiene un espacio para reflexionar, escribir y conectar con tus pensamientos y emociones. No te apures; tómate tu tiempo para responder las preguntas y reflexionar acerca de cada tema.
3. **Haz de la escritura un hábito:** La escritura es una herramienta poderosa para procesar emociones, pensamientos y experiencias. Tómate unos minutos cada día para escribir con sinceridad y sin juicios. No busques perfección, solo fluidez y honestidad.
4. **Sé amable contigo misma:** En este proceso, no se trata de ser perfecta, sino de ser auténtica. No te apures ni te presiones por "hacerlo bien". Cada día es una oportunidad para crecer y aprender. Sé compasiva contigo misma en cada paso.
5. **Reflexiona y revisa tu progreso:** Al final de la semana o del reto, tómate un momento para leer lo que has escrito. Reflexiona acerca de tu progreso, lo que has aprendido y cómo te sientes ahora. Verás cuánto has crecido y cómo tu relación contigo misma se ha fortalecido.

21 Días de Amor Propio: *"Cultiva tu Jardín Interior"*

- 6. Crea un espacio especial: Dedicar un momento del día, preferiblemente en un lugar tranquilo y sin distracciones, para llenar el cuaderno. Hazlo parte de tu rutina diaria, ya sea al despertar, antes de dormir o cuando te sientas más conectada contigo misma.
- 7. Hazlo tuyo: Este cuaderno es solo una guía. Si algún día necesitas más espacio para escribir o quieres agregar algo extra, siéntete libre de hacerlo. Añadir fotos, dibujos o pensamientos adicionales es parte de tu proceso único.

Recuerda:


Este cuaderno no es solo una actividad de 21 días; es una herramienta para cambiar tu forma de verte y relacionarte contigo misma. Si al final de estos días sientes que deseas seguir con este viaje, ¡estás en el camino correcto! El amor propio no tiene fecha de vencimiento, y cada día es una nueva oportunidad para fortalecerlo.

Disfruta cada paso del camino y celebra cada pequeño avance. ¡Te mereces todo el amor que puedas darte! 🌸💜🌸

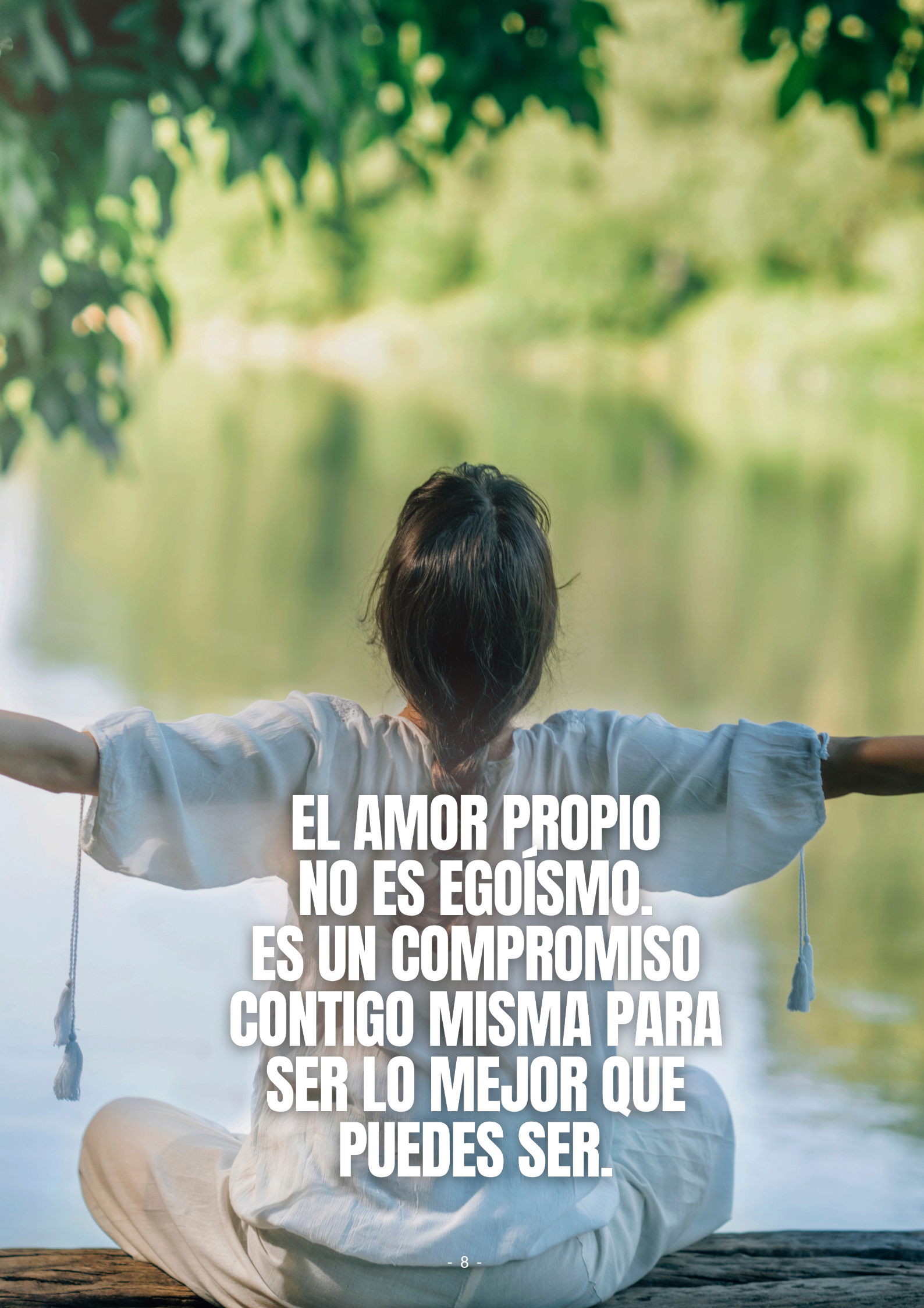


*¿Qué esperas lograr?
¿Qué deseos tienes para ti misma?*

Escribe tus intenciones:



**MÍRATE AL ESPEJO Y
DATE CUENTA DE LO
INCREÍBLE QUE ERES.**



**EL AMOR PROPIO
NO ES EGOÍSMO.
ES UN COMPROMISO
CONTIGO MISMA PARA
SER LO MEJOR QUE
PUEDES SER.**



**ABRAZO MIS IMPERFECCIONES
Y CELEBRO MI AUTENTICIDAD.**

¡Felicidades!

Has llegado al final de tu viaje de 21 días de amor propio.

Hoy celebramos cada paso que has dado, cada pequeño cambio y cada momento de autodescubrimiento. Este no es el final, sino el comienzo de una nueva forma de relacionarte contigo misma, más consciente, amorosa y respetuosa. Has aprendido a priorizarte, a poner límites y a cuidar de ti desde un lugar de amor genuino. Recuerda que este viaje es continuo y que cada día es una nueva oportunidad para seguir cultivando tu jardín interior.

Nunca olvides que mereces todo el amor y la paz que has ido construyendo. Sigue confiando en ti y en tu capacidad para seguir floreciendo. 💜🌸💛

Escribe aquí tu mensaje de reconocimiento:

*Páginas
Adicionales*

