

# DIARIO PARA MEJORAR



## MI AUTOESTIMA

### Ejercicio 1

Estoy orgullosa  
de mí por:

### Ejercicio 2

Me perdonó por:

### Ejercicio 3

Soy amable conmigo  
cuando:

### Ejercicio 4

Me merezco:

### Ejercicio 5

Agradezco:

### Ejercicio 6

Fluyo más, cuando:

### Ejercicio 7

Algo que amo de  
mí es:

### Ejercicio 8

Mis cualidades:

### Ejercicio 9

He aprendido a  
aceptar que: