

pensio

Diario de amor propio

10 min

Practica la autocompasión: celebra quién eres, pon límites y cuida tu relación contigo.

*Nota**:* Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.

SECCIÓN 3

¿Qué aprecio de mí hoy?

SECCIÓN 4

Si mi mejor amigo estuviera en mi lugar, ¿qué le diría?

SECCIÓN 5

¿Puse algún límite hoy? ¿Cómo me sentí?

SECCIÓN 6

Algo amable que hice por mí:

SECCIÓN 7

Una creencia negativa que quiero soltar:

SECCIÓN 8

Una afirmación que se siente verdadera ahora mismo:
