



Un gran impulso para tu auto-confianza

Parte 1

Echa a andar tu propia lluvia, o incluso tormenta de ideas y prepara una lista de TUS 15 mejores cualidades.

También escribe aquello que a primera vista te parezcan obvias o insignificantes.

Aquí hay algunas preguntas que te ayudarán a construir su lista:

- ¿Qué me gusta particularmente de mí?
- ¿Sobre qué recibo elogios de los demás a menudo?
- ¿Dónde soy particularmente talentoso y dotado?
- ¿Dónde estoy / fui particularmente exitoso?
- Que me hace único
- ¿Qué es lo que más valoro de mí?
- ¿Qué desafíos ya he tenido que superar?
- ¿En qué soy un verdadero experto?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Parte 2

Tómate de 5 a 10 minutos al día (preferiblemente antes de acostarte) y escribe los aspectos positivos sobre ti misma/o y tu día. Verás la influencia positiva que tiene la escritura regular en tu confianza en tí misma/o.

Lunes:

¿Cuál fue mi mayor logro hoy?

¿Qué desafíos dominé?

Me divertí mucho hoy cuando ...

Martes:

Hoy tuve la mejor sensación con ...

Me sorprendí a mí misma/o (o a otros) cuando ...

Eso me pareció particularmente positivo hoy:

Miércoles:

Aprendí algo nuevo hoy:

Hoy me felicito por:

Hoy me sentí particularmente orgullosa/o cuando ...

Jueves:

Esto es lo mejor que me pasó hoy:

En esta situación, pude usar mis habilidades / talento a la perfección:

Algo lindo que alguien hizo por mí hoy:

Viernes:

Me sorprendí a mí misma/o (o a otros) cuando ...

Me divertí mucho hoy cuando ...

Aprendí algo nuevo hoy:

Sábado:

Hoy tuve la mejor sensación con ...

Algo que hice hoy por alguien más:

Eso me pareció particularmente positivo hoy:

Domingo:

Hoy me felicito por:

En esta situación, pude usar mis habilidades / talento a la perfección:

Esto es lo mejor que me pasó hoy: