

# Workbook

# amor propio



21 ejercicios para valorarte y respetarte

# ÍNDICE

EN ESTE CUADERNO DE TRABAJO VAS A ENCONTRAR:

---

01 AUTENTICIDAD

---

02 QUÉ PIENSO DE MÍ

---

03 CÓMO ME TRATO

---

04 ACÉPTATE Y VALÓRATE

---

05 CÓMO ME QUIERO SENTIR

---

06 AUTORRESPECTO

---

07 GRATITUD

---

---

08      AFIRMACIONES POSITIVAS

---

09      HÁBITOS DE AMOR PROPIO

---

10      SOLEDAD ELEGIDA

---

11      DOY LO MEJOR DE MÍ

---

12      REGALO

---

# Autenticidad

¿Cuándo soy más yo? ¿Cuándo me siento conectada conmigo misma? ¿Con qué actividades, personas o situaciones me siento conectada conmigo misma?



¿Cuándo no me reconozco? ¿Cuándo no he actuado como realmente soy? ¿Con quién y en qué situaciones siento que no soy yo misma? ¿Por qué no puedo ser yo misma en esos momentos? ¿Cómo puedo cambiarlo?



# Qué pienso de mí

¿Qué creo o presupongo de mí? Haz una lista de cosas buenas y malas que crees de ti ¡Sé sincera contigo misma!

Creo que soy...



# Cómo me trato

¿Cuáles de estas frases te dices frecuentemente?

- No soy capaz
- No me gusta mi físico o mi cuerpo
- No tengo una gran personalidad / no me gusta mi personalidad
- No soy suficientemente buena
- No soy tan perfecta como cierta persona
- No hago las cosas bien
- No va a funcionar, todo saldrá mal
- Lo hago fatal
- Nunca voy a conseguirlo / no lo conseguiré
- Me equivoqué, soy inútil
- Qué tonta soy
- Todo es culpa mía
- He hecho el ridículo
- Los demás pensarán que soy...
- Cualquiera lo habría hecho mejor que yo
- Esto solo me pasa a mí
- He fracasado
- Siempre me pasa lo mismo, soy un desastre
- No valgo para nada
- Siempre salgo mal en las fotos
- No soy fotogénica
- Estoy horrible
- Soy insegura
- No puedo
- No merece la pena intentarlo
- Me veo fatal con este pelo... (Señalar tus defectos)
- Si fuera más delgada, alta, guapa ...
- No puedo vivir sin ...
- Necesito ... para ser feliz

Escribe qué otras cosas malas te dices normalmente, por qué te criticas y de qué te culpas.

# Acéptate y valórate

¿Cuál es mi valor? Haz una lista de cosas por las que te sientes valiosa. Recuerda que tú ya eres valiosa solo por existir.

Yo soy valiosa porque...

Estoy orgullosa de mí porque...

Escribe lo que te gusta de ti exterior e interiormente. Mira cada parte de tu cuerpo y enamórate de cada lunar, marca u hoyuelo. Llénate de piropos y cumplidos.

<b>Me gusta de mi físico...</b>	<b>Me gusta de mi personalidad...</b>

¿Cuáles son tus fortalezas? Pregúntate cuáles son esas capacidades, habilidades o talentos que te hacen especial. Escribe todo aquello (innato o aprendido) que te lleva a grandes logros. Describe esas cosas que describen tu verdadera esencia.

¿Cuáles son mis defectos? ¿Qué es aquello que se me da mal hacer? ¿Cuáles son esas cosas por las que no me gusto? ¿Qué cosas me gustaría cambiar de mí?



¿Cuáles son mis inseguridades y complejos? ¿Qué me hace sentir insegura? ¿En qué me siento inferior? ¿Me siento insegura por mis debilidades, me siento insegura con mi cuerpo o con mi personalidad, me siento insegura por miedo a ser yo misma o porque no me siento capaz de hacer determinadas tareas?



# Cómo me quiero sentir

Indaga en las sensaciones que te gustaría sentir en cada área de tu vida (trabajo, social, pareja, personal, familia...) y por qué te gustaría sentirte así.

---

Trabajo

---

Social

---

Pareja

---

Personal

---

Familia

---

---

---

¿Qué tengo que hacer para sentirme como me quiero sentir? Describe tareas específicas que puedes hacer desde ya para sentirte así en cada una de las áreas de tu vida.

---

Trabajo

---

Social

---

Pareja

---

Personal

---

Familia

---

---

---

# Autorespeto

¿Cuándo me faltó al respeto? ¿En qué situaciones estoy actuando en contra de mí misma, de mi integridad y de mis valores?



¿Cómo voy a actuar a partir de ahora? ¿Cuáles son mis preferencias? ¿Qué decisiones o acciones voy a tomar teniendo en cuenta mis valores y el respeto a mí misma? ¿Qué límites voy a poner a las personas que me hacen daño? ¿A qué voy a decir que no o que hasta aquí?



# Gratitud

Ser consciente de aquello que te hace sentir gratitud y felicidad te llenará de buena energía. Yo me siento agradecida por despertarme cada día, por la gente que me rodea, por tener el chocolate que tanto me gusta en mi despensa, por las croquetas, por poder trabajar en aquello que me apasiona. Hay miles de motivos. ¡Ahora tú!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

# Afirmaciones positivas

Crea frases positivas relacionadas con el amor, el respeto y la confianza que te tienes a ti misma (aunque aún no te creas estas frases del todo). El objetivo es leerlo frecuentemente, ir interiorizando estos pensamientos y cambiar tu mentalidad para ser más amorosa contigo misma consciente e inconscientemente.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

# Hábitos de amor propio

¿Qué es aquello que hago cuando amo a alguien para demostrarle que le amo? ¿Todo esto podría empezar a hacerlo por mí misma? ¿Qué voy a hacer diariamente para demostrarme que me amo? Haz una lista de cosas que vas a hacer para consentirte.

Ejemplos:

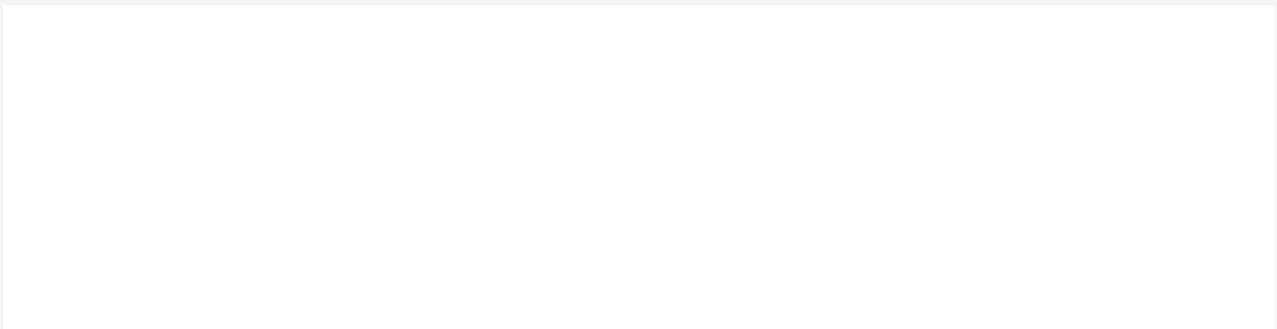
- Mirarte al espejo y decirte cosas bonitas, echarte piropos y expresarte lo mucho que te amas.
- Abrazarte, besarte, acariciarte, mimarte, tener sexo contigo misma...
- Despedirte cariñosamente de ti antes de irte a dormir.
- Sacar tiempo de calidad para pasarlo contigo misma.
- Preguntarte qué tal te fue el día y cómo te sientes.
- Tener detalles contigo misma, hacerte regalos, darte gustos, hacerte tu postre favorito, cuidar de ti misma...

# Soledad elegida

20 cosas que disfruto en soledad y desde hace cuánto tiempo que no las hago.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

Escribe en tu agenda o planner, que 7 cosas vas a hacer esta semana para disfrutar de la vida. Puedes utilizar 7 de la lista anterior u otras diferentes.



# Doy lo mejor de mí

Amor propio no significa actuar como si solo yo existiera en el mundo. Amarme y respetarme a mí no significa tener total libertad para herir, despreciar o no tener en cuenta al otro. Una persona que se ama sabe también amar a los demás.

Por ello, pregúntate ¿Qué me gustaría dar al mundo y a los demás? ¿Cómo me gustaría dejar huella en los demás? ¿Cómo me gustaría repartir amor?



# Regalo

¿Has planificado tus metas del año?

Si este año quieres cumplir todos tus objetivos, crear una vida alineada contigo y convertirte en una mejor versión de ti misma, tengo un regalo para ti.

## Planea tu año

# 2024

### WORKBOOK

Visualización, hábitos, objetivos a largo, medio y corto plazo, energía y mucho más encontrarás en este cuaderno de trabajo GRATUITO.

Solo tienes que seguirnos en Instagram como @zambrashop y escribirnos un Mensaje directo con la palabra PLAN para que te lo mandemos directamente a tus mensajes privados de instagram.

