

Registro para la Autoestima

La autoestima se basa en el concepto que nos enseñaron de nosotros mismos y en las creencias que nosotros tenemos de nosotros mismos.

Hay muchas cosas, ejercicios y reflexiones que podemos hacer para mejorar la autoestima.

Este Registro Diario de nosotros ayuda a trabajar nuestro autoconcepto. Registra y pon el foco en las cosas positivas y que te agradan de ti.

Realiza este ejercicio con la información y experiencia de ese día, no dejes renglones en blanco, busca eso que hace tu día especial y préstale más atención.

Lunes	Algo que hoy hice bien...	
	Hoy me divertí cuando...	
	Me sentí orgulloso/a de mi cuando...	
Martes	Algo que hoy realice...	
	Tuve una experiencia positiva cuando...	
	Algo que hice por alguien...	
Miércoles	Me sentí bien conmigo cuando...	
	Me sentí orgulloso de alguien cuando...	
	Hoy fue interesante porque...	
Jueves	Me sentí orgulloso cuando...	
	Algo positivo que vi fue...	
	Algo positivo que realicé...	
Viernes	Algo que hoy hice bien...	
	Tuve una experiencia positiva con...	
	Estuve orgulloso/a de alguien cuando...	
Sábado	Hoy me divertí cuando...	
	Algo que hice por alguien...	
	Me sentí bien conmigo cuando...	
Domingo	Algo positivo que vi fue...	
	Hoy fue interesante porque...	
	Me sentí orgulloso/a cuando...	