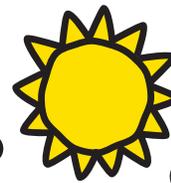


Ser amable con uno mismo



4 preguntas para empezar:



Quando se siente mal consigo mismo, ¿qué es lo que le hace sentirse mejor?



¿Quién es la persona con la que puede hablar cuando se siente mal consigo mismo?



Quando comete un error, ¿se habla a sí mismo como hablaría a un amigo que acaba de cometer un error? ¿Por qué?



Si su amigo está hablando mal de sí mismo, ¿qué le diría para ayudarlo a recordar lo maravilloso que es?

¿Qué puede decirse a sí mismo cuando note que se habla a sí mismo y utiliza palabras poco amables? Anote algunas ideas.

¿Qué hará para ser amable consigo mismo? **Escriba o dibuje a continuación algunas de sus actividades favoritas.** Intente pensar en al menos 2 o 3 que puedan hacerse en pocos minutos. **Marque con un círculo las actividades que va a probar esta semana.**

