

# Reflexión de amor propio

Analiza tu autoestima, comienza una  
nueva rutina, escribe tus metas y  
desarrolla tu amor propio

ourself

A veces estamos tan ocupadas en nuestro día a día que olvidamos hacer una pausa para trabajar en nuestra autoestima y amor propio. Esta pausa debería ser parte de nuestra rutina. Es esencial para seguir construyendo esa versión de nosotras mismas que se quiere y se valora a diario.

Esta pequeña guía quiere invitarte a hacer exactamente eso: pausar, mirar al interior y reflexionar acerca de la relación que tienes contigo misma.

## **Preguntas**

Para trabajar en tu amor propio debes hacerte las preguntas correctas. Esta guía te muestra algunas de ellas. Tómate el tiempo para responderlas con calma y ser completamente honesta.

## **Rutinas**

Las próximas páginas te llevan brevemente a pensar en hábitos de tu día a día y construir una rutina basada en lo que tu amor propio necesita.

## **Metas**

Saber lo que quieres alcanzar es fundamental, por eso, esta guía te invita a mirar con atención tus metas para definir exactamente cómo quieres sentirte y cómo quieres estar.

Estas páginas son imprimibles. Puedes escribir en ellas o usar un cuaderno para trabajarlas.

¡Empecemos!

# Reflexión de amor propio

**¿Me siento culpable por ponerme como prioridad?  
¿Por qué?**

---

---

---

---

---

**¿De qué manera me estoy demostrando amor a mi  
misma?**

---

---

---

---

---

**¿Me cuesta poner límites y decir "no" por  
complacer a los demás?**

---

---

---

---

---

# Reflexión de amor propio

**¿Estoy haciendo lo que me apasiona  
y me hace sentir plena?**

---

---

---

---

---

**¿Opaco o reconozco mis logros frente a los demás?**

---

---

---

---

---

**¿Estoy dedicándome tiempo de calidad y  
momentos a solas?**

---

---

---

---

---

# Desarrolla tu amor propio

**Me siento amada cuando:**

---

---

---

---

---

---

**Me siento confiada cuando:**

---

---

---

---

---

---

**Me siento orgullosa de mi misma cuando:**

---

---

---

---

---

---

**Comienza a hacer cada una de esas acciones todas las semanas. Toma decisiones a diario para sentirte orgullosa de ti misma, para sentirte amada, para aumentar tu confianza.**

# Desarrolla una nueva rutina

**Hábitos que voy a cambiar:**

---

---

---

---

---

**Valores que debo reforzar en mi rutina:**

---

---

---

---

---

**Nuevos hábitos que incluiré en mi día a día:**

---

---

---

---

---

**Que tus hábitos te lleven a esa versión de ti que quieres ser. Que cada acción y actividad en tu día tenga coherencia con cómo te quieres sentir.**

# Tus metas en el amor propio

**¿Cómo me siento ahora conmigo misma?**

---

---

---

---

---

**¿Cómo me quiero sentir?**

---

---

---

---

---

**¿Qué haré para alcanzar esto?**

---

---

---

---

---

**¿Cómo quieres tratarte? ¿Cómo quieres verte? ¿Cómo quieres sentirte? Visualiza esa mujer confiada y segura que quieres ser. Visualízate queriéndote y cuidándote como a nadie. Ahora, toma decisiones para construir ese sueño. Materializa esa visión de ti.**

ourself