

HAZLO.

VENCE TUS DUDAS Y
AVANZA HACIA ADELANTE

Lección 7. Controlando las dudas

Registro diario de autoestima

Se ha encontrado que la auto reflexión positiva a través del registro diario mejora la autoestima y bienestar general. La autoestima refleja la evaluación emocional que hace una persona de sí misma. Usa este Diario de Autoestima para registrar momentos significativos durante tu día, esto permitirá dirigir tu atención y tu memoria selectivamente hacia aquellos aspectos positivos y sobre los que tienes control. Reflexiona críticamente sobre estas experiencias para aprender sobre ti mismo de una manera más profunda. De vez en cuando, lee tus entradas anteriores y toma nota de cualquier cambio en tus emociones.

Día 1: _____

Pista	Respuesta
Lo que busco lograr es...	
10 cosas por las que estoy agradecido son...	
Me siento fuerte cuando yo...	

Día 2: _____

Pista	Respuesta
10 cosas que me dan paz son...	
Me siento poderoso cuando...	
Un momento en el que me he divertido mucho...	

Día 3: _____

Pista	Respuesta
Mis seres queridos se sienten orgullosos de mí por...	
5 cosas que salieron bien son...	
Me siento más feliz cuando...	

Día 4: _____

Pista	Respuesta
Mi mayor cualidad es...	
3 cosas que me hacen único son...	
La mejor parte de mi día fue cuando...	

Día 5: _____

Pista	Respuesta
Me siento mejor conmigo mismo cuando yo...	
Mi mayor logro hoy fue...	
3 cosas que más amo de mi vida son...	

Alex Pérez