

Módulo 2. Yo soy el amor de mi vida

TAREA 1

Repite diariamente por 30 días todos los días, viéndote al espejo y con la mano en el corazón estas 2 frases:

Yo me amo

Yo soy suficiente

Repetirlo y sentirlo cada vez con más emoción.

Escribe otras 3 frases o más que te gusten de ti, que ames, logros y también repítelas.

TAREA 2

Realiza una lista de situaciones en tu vida que te perturben o que consideres necesitan tu atención. Analiza y escribe el enfoque que le estás dando y si te ayuda o no.

-
-
-
-
-

Módulo 2. Yo soy el amor de mi vida

TAREA 3

Compra un cuaderno que va a ser tu diario de la gratitud.

Escribe 3 cosas mínimo por las que estés agradecido todos los días por la mañana o por la noche.

- 1.
- 2.
- 3.

Escribe 3 reconocimientos a ti mismo y agradécete por ello.

- 1.
- 2.
- 3.

TAREA 4

Cuando te sientas deprimido revisa tu diario de la gratitud.

Respira, ponte aquí y ahora, recuerda quién eres tú.

Escribe palabras de ánimo y empieza a decirte:

Estoy en camino de