

FUERZA *Interior*

CUADERNO PARTE 1



Construir Auto-Confianza



Superar
Desafíos



Fortalecer
Mente y Cuerpo



Mantener
Enfoque
y Motivación



DESCUBRIR
TU PODER
INTERIOR



ESTE LIBRO PERTENECE A



NOMBRE: _____



MI FUERZA *Interior*



¿Qué significa la fuerza interior para mí?



¿Cuándo he demostrado
mi fuerza interior?



¿Cómo puedo hacer
crecer mi fuerza interior?



Mi fuerza viene de mi interior,
y crece cada día.



Mis Fortalezas



¿Cuáles son mis mayores fortalezas?



Fortalezas Personales

- _____
- _____
- _____



Fortalezas Emocionales

- _____
- _____
- _____



Fortalezas Mentales

- _____
- _____
- _____



Fortalezas Sociales

- _____
- _____
- _____



Fortalezas Creativas

- _____
- _____
- _____



Fortalezas Físicas

- _____
- _____
- _____

Mis fortalezas
me hacen más fuerte.



Mis Valores Fundamentales



Mis valores fundamentales son las creencias que guían mis decisiones y definen quién soy.



¿Cuáles son mis 6 valores fundamentales más importantes?

1 	2 	3
4 	5 	6



¿Cómo vivo de acuerdo a mis valores fundamentales cada día?



Cuando vivo de acuerdo a mis valores, vivo con propósito y confianza.



Mi Confianza en Mí Mismo

Confío en mí mismo, en mis habilidades y en mi potencial.
Estoy creciendo para convertirme en la mejor versión de Mí.



¿Qué significa para mí la confianza en mí mismo?



¿Cuándo he demostrado confianza en mí mismo?

Piensa en momentos en los que creíste en ti mismo.

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---



¿Qué cosas positivas creo sobre mí mismo?

Escribe las cosas que te hacen ser TÚ.

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---



¿Cómo puedo fortalecer mi confianza en mí mismo?



“

Creo en mí mismo.
Soy suficiente.
Puedo hacer cosas difíciles.
Me estoy convirtiendo en quien estoy destinado a ser.



Construyendo la Confianza

La confianza crece cuando **CREO** en mí mismo,
ACTÚO y **CELEBRO** mi progreso!



¿Qué significa la confianza para mí?

1

¿Qué me hace
sentir confiado/a?



Haz una lista de las
cosas, personas, o
momentos que
aumentan mi confianza.

-
-
-
-
-
-



2

Acciones que
construyen mi
confianza



¿Qué puedo hacer
cada día para ser más
confiado/a?

-
-
-
-
-
-



3

Mis pequeños
pasos para un
gran cambio



Pequeños pasos hoy
crean un mañana
confiado!

-
-
-
-
-
-



¿Cómo usaré mi confianza para alcanzar
mis metas?



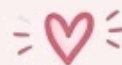
Yo **creo** en mí mismo/a.

Yo soy **capaz**.

Yo soy **fuerte**.

Yo soy **suficiente**.

¡Yo puedo hacer esto!



Cada día, elijo **crecer**, **intentar** y **creer** en mí!



Conociendo mi Valor

Soy valioso, capaz y merecedor
de amor, respeto y felicidad.



¿Qué significa para mí conocer mi valor?

Escribe tu respuesta aquí.

1

**Cosas que amo
sobre mí mismo**



Enumera las cualidades
que te hacen ser TÚ.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

..... 

2

**Mis fortalezas
únicas**



¿En qué eres bueno?
¿Qué te sale naturalmente
a ti?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

..... 

3

**Prueba de
mi valor**



Momentos que te recuerdan
tu valor.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

..... 



¿Cómo puedo honrar mi valor cada día?
Planifica tus acciones aquí.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



“

Mi valor no
Mi valor no es determinado
por otros.



*Soy suficiente.
Soy merecedor.
Soy valioso.
Importo.*



Hablarnos con Amor

El Diálogo Interno Positivo

La forma en que me hablo a mí mismo importa.
Elijo palabras amables, alentadoras y positivas.



¿Qué es el diálogo interno positivo?

1

Pensamientos Negativos



Quiero cambiarlos
(¿Qué me digo a
menudo a mí
mismo?)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2

Reemplazos Positivos



Palabras amables y
edificantes que puedo
decir en su lugar.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



3

Cómo me Hace Sentir



Cómo el diálogo
interno positivo me
ayuda a crecer.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Afirmaciones Diarias de Diálogo Interno Positivo

Escribe 3 cosas positivas que te dirás a ti mismo
todos los días.

1. _____
2. _____
3. _____



Ejemplos de Diálogo Interno Positivo

- ♥ Soy capaz.
- ♥ Estoy haciendo mi mejor esfuerzo.
- ♥ Estoy orgulloso de mí mismo.
- ♥ Elijo seguir adelante.
- ♥ Soy suficiente, tal como soy.



Elijo hablarme a mí mismo con **cariño**, **amor** y **aliento**.



Notes



Lined area for writing notes, featuring horizontal purple lines and a dashed border.



Notes



A series of horizontal lines for writing notes, enclosed in a dashed purple border.



Notes



A series of horizontal lines for writing notes, enclosed in a dashed purple border.

