

An artistic illustration of a woman with brown hair tied back, wearing a brown sweater, writing in a spiral-bound notebook with a fountain pen. She is surrounded by various flowers like peonies, sunflowers, and lavender. The background is filled with floating hearts and sparkles. A small lit candle sits on the desk next to the notebook. A book titled 'GRATITUD Y CRECIMIENTO' is also visible.

PREGUNTAS DE AUTOESTIMA PARTE 1

GRATITUD
Y
CRECIMIENTO

Este libro pertenece a

Autoconciencia

- ¿Qué me hace único?
- ¿Cómo me defino?
- ¿Cuáles son mis valores fundamentales?
- ¿De qué estoy más orgulloso hoy?
- ¿Cómo puedo demostrarme amor a mí mismo?
- ¿Qué hábitos me hacen sentir seguro de mí mismo?
- ¿En qué soy realmente bueno?
- ¿Cómo afronto el fracaso?
- ¿Cuáles son mis mayores fortalezas?
- ¿Qué significa para mí el respeto a mí mismo?
- ¿Cómo he crecido este año?
- ¿Qué cualidades admiran los demás en mí?
- ¿Cómo lidio con los pensamientos negativos?
- ¿Qué me inspira?
- ¿Qué creo merecer?
- ¿Qué me hace sentir poderosa?
- ¿Cómo defino la belleza?
- ¿Qué significa para mí ser "suficiente"?
- ¿Qué me motiva a diario?
- ¿Quién soy yo cuando nadie me ve?

Amor propio

- ¿Cómo puedo ser amable conmigo mismo?
- ¿Cómo se manifiesta el amor propio en la práctica?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mi cuerpo?
- ¿Cómo me hablo a mí mismo?
- ¿Qué me hace sentir amado?
- ¿Qué halagos merezco?
- ¿De qué me perdono?
- ¿Qué gesto de amor propio he tenido hoy?
- ¿Cómo puedo honrar mis emociones?
- ¿Qué me hace sonreír de mí misma?
- ¿Cómo puedo cuidarme a mí misma?
- ¿Qué me hace sentir valioso?
- ¿Qué límites favorecen mi amor propio?
- ¿Qué admiro de mí mismo?
- ¿Qué afirmaciones me dan ánimo?
- ¿Cómo celebro mis pequeños triunfos?
- ¿Qué me hace sentir tranquilo y cuidado?
- ¿Cómo puedo amarme más profundamente?
- ¿Cómo practico la compasión hacia mí misma?
- ¿Qué me hace sentir radiante?

Desarrollo de la confianza

- ¿Qué me hace sentir seguro de mí mismo?
- ¿Cómo debo comportarme cuando me siento fuerte?
- ¿Qué éxitos pasados demuestran que puedo hacer cosas difíciles?
- ¿Qué halagos se me han quedado grabados?
- ¿Cómo puedo mejorar mi estado de ánimo cuando me siento decaído?
- ¿Cómo se manifiesta la confianza en mi vida?
- ¿Cuál es un riesgo que me alegro de haber tomado?
- ¿Qué es lo que más me empodera?
- ¿Qué miedo he superado recientemente?
- ¿Qué me ayuda a sentirme valiente?
- ¿Cómo me preparo para los desafíos?
- ¿Qué mentalidad me ayuda a brillar?
- ¿Cómo puedo defenderme?
- ¿Qué me hace sentir imparable?
- ¿Qué me ayuda a confiar en mí mismo?
- ¿Cómo manejo las críticas?
- ¿Qué cualidades admiro en las personas seguras de sí mismas?
- ¿Cómo expreso mis opiniones?
- ¿Qué paso audaz puedo dar hoy?
- ¿Qué es algo que hago con valentía?

Positividad corporal

- ¿Qué es lo que aprecio de mi cuerpo?
- ¿Cómo me ayuda mi cuerpo a diario?
- ¿Qué parte de mi cuerpo me gusta más?
- ¿Qué me hace sentir bella?
- ¿Cómo puedo cuidar mi salud física?
- ¿Qué movimiento me produce alegría?
- ¿Cuál es mi forma favorita de relajarme?
- ¿Cómo me siento después de un buen descanso?
- ¿Qué alimentos me hacen sentir nutrido?
- ¿Cómo puedo hablar con amabilidad sobre mi cuerpo?
- ¿De qué manera me consiento?
- ¿Qué belleza veo en mí misma?
- ¿Qué parte de mi cuerpo cuenta mi historia?
- ¿Cómo me siento cuando me visto para mí misma?
- ¿Cómo puedo celebrar mi cuerpo hoy?
- ¿Cómo se ve la confianza en uno mismo?
- ¿Qué significa la salud para mí?
- ¿Qué conjunto me hace sentir increíble?
- ¿Qué le diría a mi yo más joven sobre su cuerpo?
- ¿Qué significa amar mi cuerpo?

A decorative background featuring soft pink and white floral patterns, including roses and hydrangeas, framing a central white notepad area. The notepad has a cream-colored cover with the word "Notas" in a bold, black, sans-serif font. Below the title are 20 horizontal lines for writing, with a slightly larger margin at the top. The floral decorations are visible in the corners and along the sides of the notepad.

The image shows a decorative background with soft pink and white floral patterns, including roses and hydrangeas, framing a central white notepad area. The notepad has a light beige cover with the word "Notas" written in a bold, black, sans-serif font. Below the title, there are 20 horizontal lines for writing, evenly spaced. The overall aesthetic is clean, modern, and feminine.

The image shows a decorative background with soft pink and white floral patterns, including roses and hydrangeas, framing a central white notepad area. The notepad has a light beige cover with the word "Notas" written in a bold, black, sans-serif font. Below the title, there are 20 horizontal lines for writing, evenly spaced. The overall aesthetic is clean, modern, and feminine.

The image shows a decorative background with soft pink and white floral patterns, including roses and hydrangeas, framing a central white notepad area. The notepad has a cream-colored cover with the word "Notas" written in a bold, black, sans-serif font. Below the title, there are 20 horizontal lines for writing, evenly spaced. The overall aesthetic is gentle and feminine, with a focus on pastel colors and delicate flower motifs.