

MINICURSO GRATUITO  
ONLINE



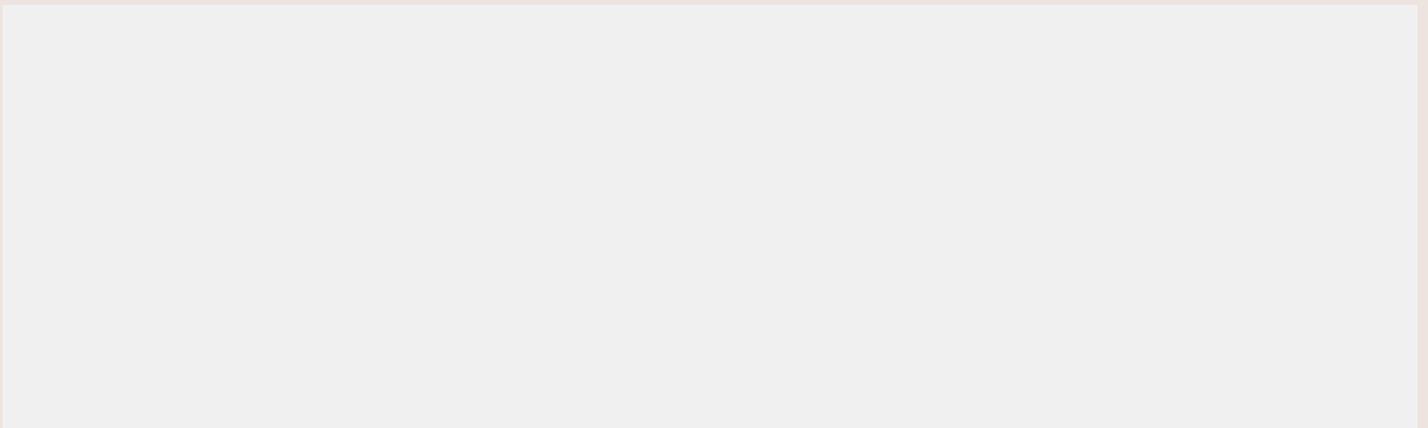
♥ ENTRENA  
TU AUTOESTIMA

**BIOSANACIONEMOCIONAL**  
*by Andrea Lasprilla*

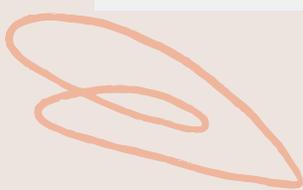
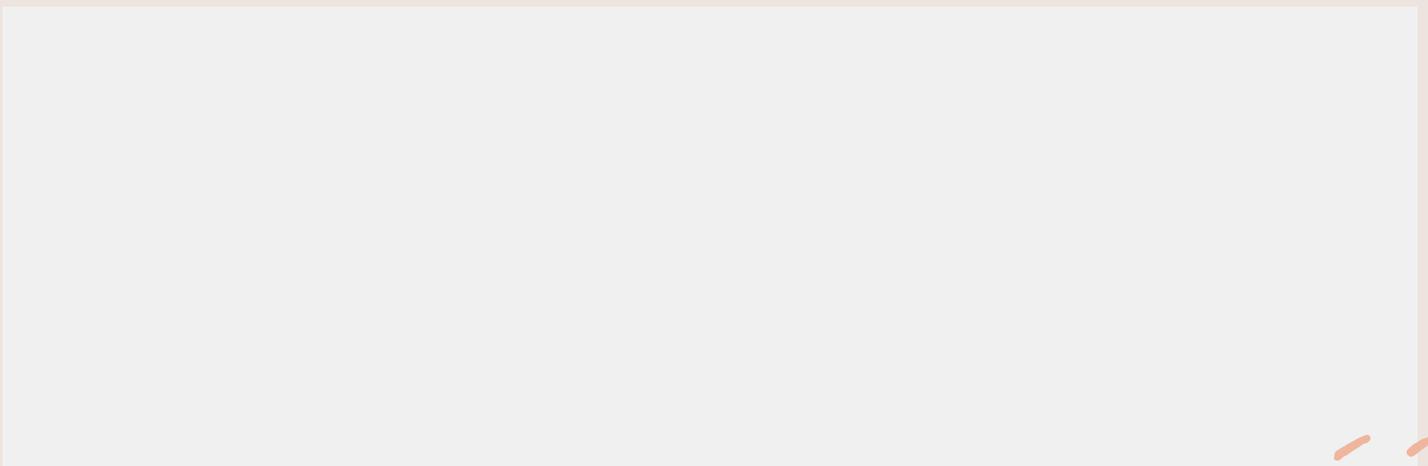
Te damos la  
Bienvenida

# Ejercicio del Día

Anota cuáles acciones o conductas recientes, crees que deberían elogiarse. A continuación, observa lo que te dijiste a tí mismo y también hazte consciente de cómo te sentiste al hacerlo.



Frente al listado que hiciste en el punto anterior, escribe la felicitación que te hubiese gustado darte o decirte. Si lo hiciste o de ser posible mejorarla, luego léela en voz alta frente al espejo.





Crea 3 frases que vas a utilizar en situaciones futuras para felicitarte y elogiarte, colócalas en la pantalla de tu celular.

Date un gusto que satisfaga tu alma.

