

Actividad de autoestima y autoconocimiento



Cualidades que me gustan de mí ✨: En esta sección, escribe cosas que te gustan de ti mismo/a. Pueden ser características de tu personalidad o también aspectos físicos que aprecias. La idea es reconocer lo que te hace sentir bien sobre quién eres.

Actividades de autocuidado ❤️: En esta parte, anota actividades que disfrutas, que te ayudan a conectar contigo mismo/a y a cuidarte.

Cualidades que me gustan de mí ✨

Actividades de Autocuidado ❤️

Recomendación:

- Guárdala en un lugar especial como recordatorio de quién eres y lo que te hace sentir pleno/a ❤️



¡Hola soy Lumi! Y me siento muy feliz de acompañarte en realizar esta actividad