

PARA MÍ,
CON
Amor ...



Iniciativa de la Fundación Reinas de Cuenca®



FUNDACIÓN
REINAS
DE CUENCA



PARA MÍ,
CON
Amor...



¿Cómo puedo empezar?

Háblale a tu niño/a interior en positivo

1. Agradeciendo: por lo que eres, por tus dones, talentos, virtudes...
2. Perdonándote: por los "errores" del pasado...
3. Hablándote bonito: no tengas miedo de decirte cosas agradables a ti mismo, siempre y cuando sean reales.
4. ¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo? Escríbelo.

Ahí te dejamos algunas ideas... sin embargo, recuerda que no hay cartas buenas o malas. Lo importante es que te hables con amor a ti mismo.

PARA MÍ,
CON
Amor ...



Firma:

PARA MÍ,
CON
Amor ...

