

*Sanando del desamor*



Libro de trabajo





**Este libro pertenece a:**

.....

.....

.....



# Carta a tu corazón

**Instrucciones: Escribe una carta sincera a tu corazón. Exprésale tus emociones, miedos y esperanzas. Sé lo más honesto y abierto posible.**



# *Lista de gratitud*

**Instrucciones: Tómate un momento para pensar en las cosas por las que estás agradecido en tu vida ahora mismo, tanto grandes como pequeñas. Enumera al menos diez.**



# Reflexión de la memoria

**Instrucciones: Recuerda tus recuerdos favoritos con la persona que perdiste. Escríbelos, centrándote en lo que hizo que esos momentos fueran especiales.**



Test de amor  
propio





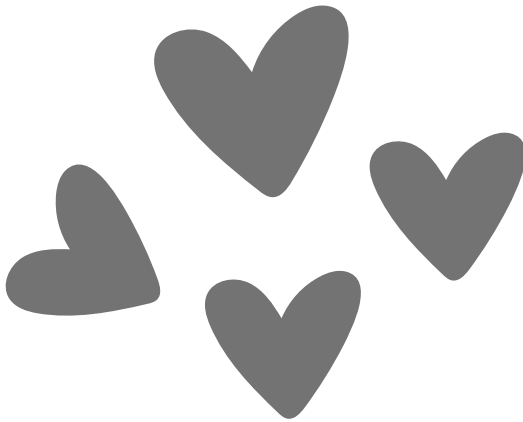
# Test de amor propio

**Responde la siguiente pregunta para evaluar tu amor propio:**

	SÍ	NO
¿Me critico constantemente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Creo que no soy digno de ser amado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Confío en tu propio juicio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tengo bajas expectativas para mí mismo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tengo ansiedad o ataques de pánico?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tengo una actitud negativa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tengo malos hábitos como fumar, beber, jugar...?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Estoy constantemente preocupado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



*¿Te conoces a  
ti mismo?*





*¿Qué aprendiste?*

**Escribe un pequeño párrafo sobre las cosas que aprendiste sobre ti mismo después de responder el cuestionario anterior.**



Tus  
afirmaciones de  
amor propio





# Afirmaciones

Las palabras, oraciones y frases positivas son la mejor manera de fortalecer tu amor propio e influir en tu subconsciente para que te valore. Lee las siguientes afirmaciones en voz alta y con convicción.

**Me amo a mí mismo;  
amo quien soy.**

**Soy bella por dentro y  
por fuera.**

**No me preocupan los  
juicios de los demás.**

**Soy amado**

**Merezco cosas  
buenas**

**Yo soy digno**

**Tengo el control de mí  
mismo**

**Me perdono a mí  
mismo.**



No más diálogo  
interno negativo





## Cómo lidiar con el diálogo interno negativo

Hablar mal de uno mismo es un hábito devastador que puede provocar falta de confianza, fracaso y depresión. Intenta enumerar a continuación las frases que usas para hablarte negativamente y, luego, reemplaza cada frase negativa por una positiva.

[illegible]



A handwriting practice sheet for primary-ruled lines. It contains ten rows, each starting with a square box for letter formation, followed by a dotted line for tracing, and then two solid lines for independent writing.

[illegible]

A handwriting practice sheet featuring ten rows of three-lined guides. Each row starts with a small square box, followed by three horizontal lines (top, middle, and bottom) to guide letter height and placement. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A vertical column of ten empty square boxes, each followed by a set of three horizontal dotted lines for handwriting practice.



Tus  
actividades de  
amor propio





Realiza actividades de amor propio y hazles seguimiento

Intenta completar todo lo que puedas de las siguientes actividades en un mes y realiza un seguimiento de tu progreso.

Semana 1

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Despierta a las 6 am		E T R O					
Beber agua							
Desayuno saludable							
Sin azúcar							
No alcohol							
Elógiate a ti mismo							
Leer 30 minutos al día							
Entrenamiento de 45 minutos							
Sé amable con los demás							
Reconoce tu esfuerzo							
Ríe y sonríe							
Deja ir la preocupación							
Practica la relajación							
Divertirse							



# Semana 1

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Dar un paseo por la naturaleza		E					
Habla contigo mismo positivamente		T					
Limpia tu casa u oficina		R					
Come comida saludable		O					
Reduce tu consumo de cafeína							
Ayudar a alguien							
Sonrisa							
Ponte de pie derecho							
Empieza a aprender una nueva habilidad							
Apaga tu correo electrónico y tu teléfono móvil durante una hora							
Planificar una meta							
Lea 10 páginas del libro sobre mentalidad de crecimiento							
Celebra un objetivo que hayas logrado							
Sestear							
Date un masaje							
Admira tu cuerpo							
Tómate un baño relajante							
Respira profundamente y con atención plena							
Beber té de hierbas							
Dar un paseo bajo el sol							



Semana 2

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Despierta a las 6 am		E					
Beber agua		T					
Desayuno saludable		R					
Sin azúcar		O					
No alcohol							
Elógiate a ti mismo							
Leer 30 minutos al día							
Entrenamiento de 45 minutos							
Sé amable con los demás							
Reconoce tu esfuerzo							
Ríe y sonríe							
Deja ir la preocupación							
Practica la relajación							
Divertirse							



## Semana 2

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Dar un paseo por la naturaleza		E					
Habla contigo mismo positivamente		T					
Limpia tu casa u oficina		R					
Come comida saludable		O					
Reduce tu consumo de cafeína							
Ayudar a alguien							
Sonrisa							
Ponte de pie derecho							
Empieza a aprender una nueva habilidad							
Apaga tu correo electrónico y tu teléfono móvil durante una hora							
Planificar una meta							
Lea 10 páginas del libro sobre mentalidad de crecimiento							
Celebra un objetivo que hayas logrado							
Sestear							
Date un masaje							
Admira tu cuerpo							
Tómate un baño relajante							
Respira profundamente y con atención plena							
Beber té de hierbas							
Dar un paseo bajo el sol							



Semana 3

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Despierta a las 6 am		E					
Beber agua		T					
Desayuno saludable		R					
Sin azúcar		O					
No alcohol							
Elógiate a ti mismo							
Leer 30 minutos al día							
Entrenamiento de 45 minutos							
Sé amable con los demás							
Reconoce tu esfuerzo							
Ríe y sonríe							
Deja ir la preocupación							
Practica la relajación							
Divertirse							



## Semana 3

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Dar un paseo por la naturaleza		E					
Habla contigo mismo positivamente		T					
Limpia tu casa u oficina		R					
Come comida saludable		O					
Reduce tu consumo de cafeína							
Ayudar a alguien							
Sonrisa							
Ponte de pie derecho							
Empieza a aprender una nueva habilidad							
Apaga tu correo electrónico y tu teléfono móvil durante una hora							
Planificar una meta							
Lea 10 páginas del libro sobre mentalidad de crecimiento							
Celebra un objetivo que hayas logrado							
Sestear							
Date un masaje							
Admira tu cuerpo							
Tómate un baño relajante							
Respira profundamente y con atención plena							
Beber té de hierbas							
Dar un paseo bajo el sol							



Semana 4

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Despierta a las 6 am		E					
Beber agua		T					
Desayuno saludable		R					
Sin azúcar		O					
No alcohol							
Elógiate a ti mismo							
Leer 30 minutos al día							
Entrenamiento de 45 minutos							
Sé amable con los demás							
Reconoce tu esfuerzo							
Ríe y sonríe							
Deja ir la preocupación							
Practica la relajación							
Divertirse							

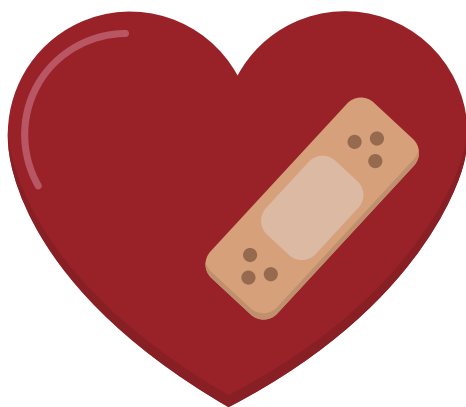


## Semana 4

Actividad	S	M	T	EN	T	F	S
Dar un paseo por la naturaleza		E					
Habla contigo mismo positivamente		T					
Limpia tu casa u oficina		R					
Come comida saludable		O					
Reduce tu consumo de cafeína							
Ayudar a alguien							
Sonrisa							
Ponte de pie derecho							
Empieza a aprender una nueva habilidad							
Apaga tu correo electrónico y tu teléfono móvil durante una hora							
Planificar una meta							
Lea 10 páginas del libro sobre mentalidad de crecimiento							
Celebra un objetivo que hayas logrado							
Sestear							
Date un masaje							
Admira tu cuerpo							
Tómate un baño relajante							
Respira profundamente y con atención plena							
Beber té de hierbas							
Dar un paseo bajo el sol							



Observa tu  
patrón de  
pensamiento





# *Cambia el patrón de pensamiento sobre ti mismo*

**Responda las siguientes preguntas en párrafos pequeños para cambiar el patrón de pensamiento negativo sobre usted mismo en uno positivo.**

¿Qué puedo hacer para ser honesto conmigo mismo?

¿Qué debo modificar en mi lenguaje corporal, mi postura y mi forma de pensar sobre mí mismo para mejorar mi autoestima?



¿Cuáles son las cosas que me ayudarán a expresarme?  
(Puede ser: aficiones, forma de hablar, cosas que te gustan...)

¿Qué puedo hacer para dejar de compararme con los demás?

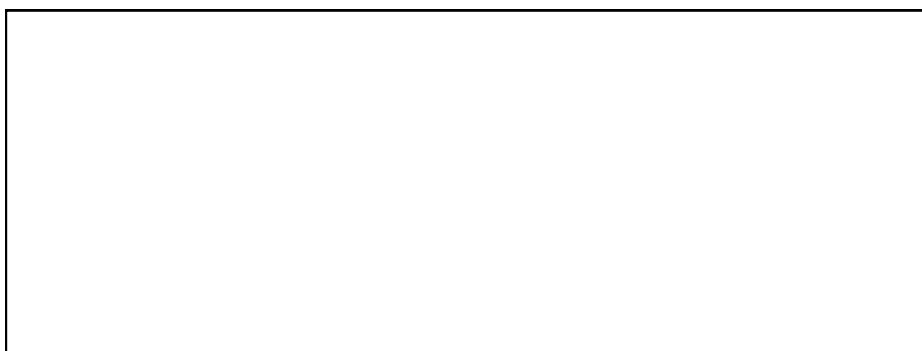
¿Quiénes son las personas con las que debería rodearme,  
quiénes son las que debería evitar y por qué?



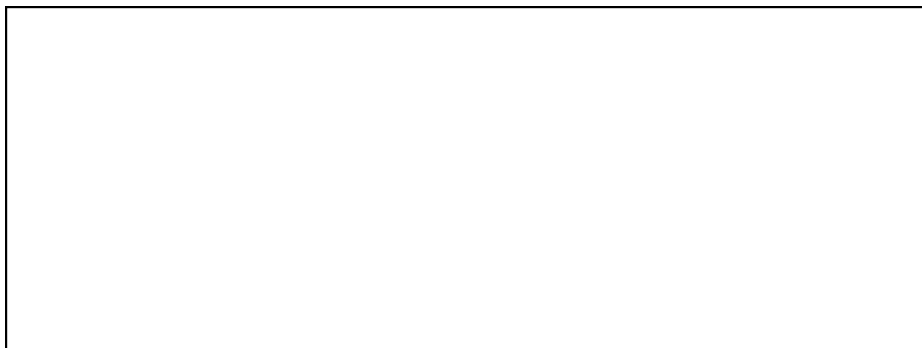
¿Cuáles son mis fortalezas y cómo puedo utilizarlas para convertirme en una mejor persona?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their strengths and how they can use them to become a better person.

¿Cuáles son mis debilidades y cómo puedo superarlas?

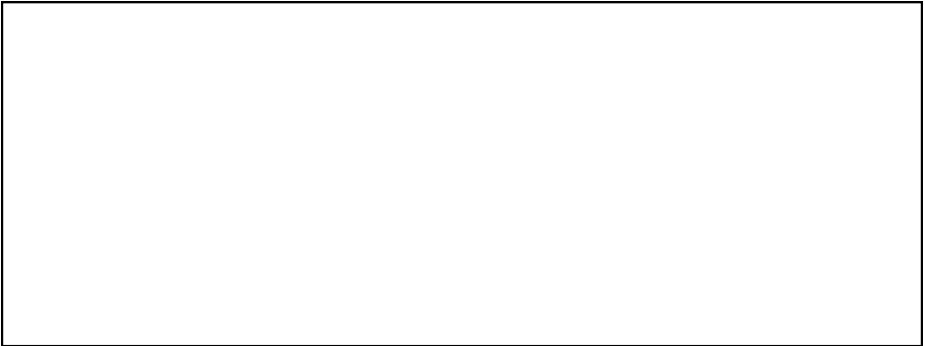
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their weaknesses and how they can overcome them.

Escribe un párrafo de amor propio para ti mismo.


A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write a paragraph of self-love for themselves.



¿Qué puedo modificar en mi habitación (o casa) para sentirme mejor?



¿En qué casos debo decir “No” y cómo me siento después de decirlo?



¿Cuáles son las metas que me gustaría alcanzar en mi vida y por qué estas metas son importantes para mí?





Alcanza tus  
metas







Enumere a continuación sus 5 objetivos principales que desea alcanzar este año



Objetivo 01

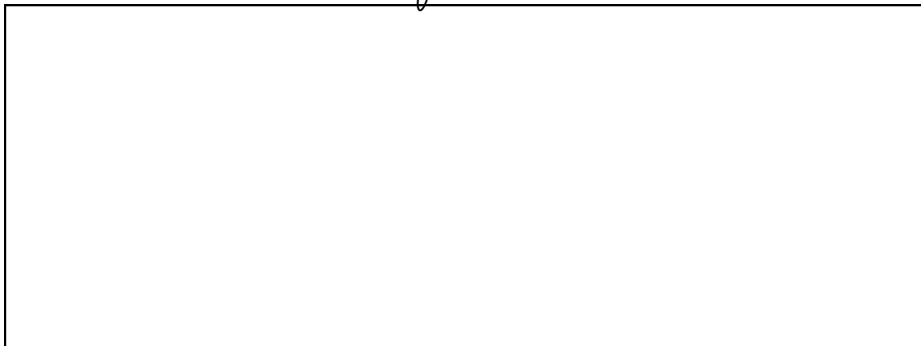
--

Objetivo 02

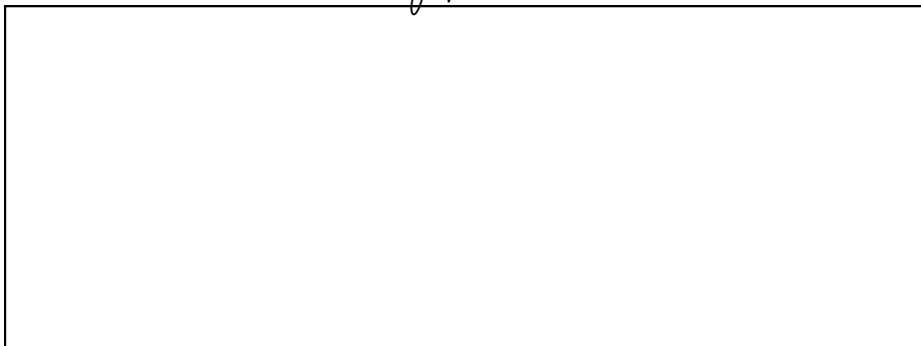
--



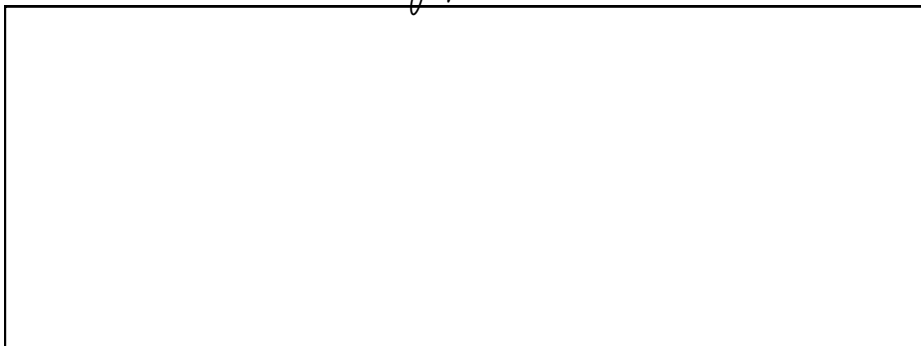
### Objetivo 03



### Objetivo 04



### Objetivo 05





[illegible]



[illegible]



[illegible]



[illegible]



[illegible]



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.