

COLECCIÓN CUIDARME



CUADERNO DE AMOR PROPIO Y MERECEIMIENTO

Soy suficiente



30 días para reconocer tu valor, cuidar tus límites y permitirte recibir

30
DÍAS



Este cuaderno pertenece a



MI NOMBRE

FECHA DE INICIO

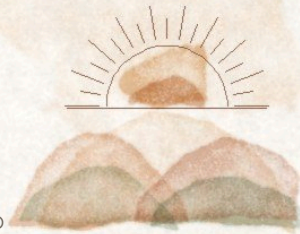
POR QUÉ EMPIEZO ESTE CUADERNO

Estas páginas no buscan corregirte: quieren ayudarte a reconocerte, escucharte y elegirte.

Volver a elegirme



El amor propio no es sentirse segura todo el tiempo; es no abandonarte cuando no lo estás.



1

Reconocer

Mirar cualidades, necesidades y logros sin minimizar lo que hay en ti.

2

Proteger

Crear límites y decisiones que cuiden tu energía, tu cuerpo y tu voz.

3

Recibir

Permitir apoyo, descanso, alegría y afecto sin tener que ganarlos primero.

No necesitas amarte de forma perfecta. Basta con practicar una relación más leal contigo.