



Quererse es un Poema

EJERCICIOS DE AFIRMACIONES



PARTE 1

¡Bienvenido/a a la secuencia de ejercicios de afirmaciones positivas! Es muy importante que las escribas, 7 veces cada una ¡Sí, como una tarea! Este es el primer paso en tu viaje hacia un amor propio más sólido.

Hacer afirmaciones positivas diarias fortalece el amor propio, nutriendo nuestra confianza y creando una base sólida para el bienestar emocional.

Te recomendamos realizar estos ejercicios diariamente durante 21 días seguidos. Una vez que hayas completado esta parte, continúa con la parte 2 durante otros 21 días, y así sucesivamente hasta llegar al final de la secuencia de afirmaciones.

Todas estas herramientas las encontrarás en recursos gratuitos en nuestro sitio web. Puedes repetir cada parte tantas veces como necesites hasta ver avances en tu objetivo.

Recuerda seguir el orden indicado. ¡Mucho éxito en este desafío amoroso para ti!



EJERCICIOS DE AFIRMACIONES

Quererse es un Poema



Yo me gusto, me amo y me acepto

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines: a solid top blue line, a dashed middle red line, and a solid bottom blue line.



Quererse es un Poema

EJERCICIOS DE AFIRMACIONES



Yo soy un ser maravilloso repleto de virtudes

Handwriting practice area consisting of ten sets of horizontal lines. Each set includes a solid blue top line, a dashed red middle line, and a solid blue bottom line, providing a guide for letter height and placement.



EJERCICIOS DE AFIRMACIONES

Quererse es un Poema



Yo merezco lo mejor, merezco salud, amor y
abundancia

Handwriting practice lines consisting of solid blue top and bottom lines and a dashed red middle line, repeated multiple times for writing practice.



EJERCICIOS DE AFIRMACIONES

Quererse es un Poema



yo cada día creo más en mí, mi seguridad se fortalece

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



EJERCICIOS DE AFIRMACIONES

Quererse es un Poema



yo me valoro y reconozco mis fortalezas y logros

Handwriting practice lines consisting of 10 sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.