



# 28 días de autocuidado

1 ¿Cuál es tu mayor lucha para amarte a ti mismx? Identifica las creencias.

2 Cuestiona esas creencias que te limitan y distorsionan la visión que tienes de ti mismx.

3 Empieza a construir hoy un nuevo hábito que quieras incluir en tu autocuidado.

4 Identifica un cumplido que te cueste aceptar y trabaja por ir aceptándolo, practica frente al espejo.

5 ¿Qué es algo a lo que necesitas empezar a decir "Sí"?

6 Hoy perdónate, sin excusas ni explicaciones, simplemente perdónate.

7 Di en voz alta algo que ames de tu cuerpo y de tu personalidad.

8 ¿En qué aspecto de tu vida necesitas tomar una pausa o descanso?

9 ¿Qué límites te gustaría empezar a establecer? Hazlo.

10 ¿Cómo te describirías a ti mismx en una forma amorosa y amable ante un extraño?

11 ¿Qué cosas te hacen sentir felicidad o gratitud de estar vivx?

12 Tómate una selfie, así como estés el día de hoy. Encuentra algo que ames.

13 ¿De qué está orgullosa tu niñx interior?

14 ¿Qué te asusta? ¿Hay algo que te asuste pero necesites hablar?

15 ¿Cuál es el acto de amor propio más grande que has hecho por ti?

16 Consíentete en la forma que sea y funcione para ti.

17 ¿Qué cambios puedes hacer para aumentar tu paz?

18 ¿Cómo contribuyes a que el mundo sea un mejor lugar?

19 Toma un descanso (mental, físico, emocional, social).

20 Estás trabajando en creer que mereces...

21 ¿Qué cosas te hacen sentir mal pero sigues haciéndolas? ¿Cómo puedes cambiarlo?

22 ¿Tienes un sistema de apoyo? ¿Quiénes son? Si no lo tienes, constrúyelo.

23 ¿Qué te gustaría escuchar de otra persona? Dilo en voz alta para ti.

24 ¿Qué decisión puedes tomar en este momento que tu "yo futuro" te agradecerá?

25 ¿A quién admiras y cuáles son las cualidades que te gustaría tener?

26 ¿Qué etiquetas te has asignado a ti mismx? Cámbialas por unas más amables y amorosas.

27 Enumera y aprecia tus logros.

28 ¿Qué promesas te haces a ti mismx a partir de hoy para amarte siempre?