



Bienvenid@ al Reto

Antes de iniciar vamos a dar respuesta a las dos siguientes preguntas:

1. ¿Qué pienso de mí?
2. ¿Cómo me siento conmigo mism@?



21 Días de Autocuidado y Amor Propio

1. Di frente al espejo: Yo (dices tu nombre) me amo muchísimo y merezco lo mejor
2. Prepárate una bebida que te guste mucho
3. Escribe 5 cosas por la cual te sientas agradecid@
4. Ve tu película favorita
5. Día de desconexión
6. Compra tu postre favorito
7. Toma una ducha larga
8. Observa la luna
9. Llama a un amig@ o familiar
10. Escribe 3 cosas que te motiven
11. Escucha tu música favorita
12. Toma una siesta
13. Sonríe frente al espejo
14. Toma 5 minutos para estirar tu cuerpo
15. Siéntate y presta atención a los latidos de tu corazón
16. Escribe 7 cosas que admires de ti
17. Sal a tomar sol





18. Repite: Soy exitos@ y merezco lo mejor en mi vida
19. Realiza 10 minutos de actividad física
20. Pinta o colorea
21. Visualízate en 3 años (dónde estás, quién te acompaña, que estás haciendo)

Para finalizar este reto (sin mirar las primeras respuestas) contesta nuevamente las dos preguntas iniciales

1. ¿Qué pienso de mí?
2. ¿Cómo me siento conmigo mism@?

