


Self-Esteem Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

1

Dedica unos minutos cada día a escribir

2

Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte

3

Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito

4

Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...)*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...)*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Mis cualidades positivas *(enumera cualidades que genuinamente te gustan de ti: habilidades, rasgos d...*

Fortalezas usadas hoy *(que fortalezas personales usaste hoy?)*

Reencuadre de pensamiento negativo *(atrapa un pensamiento autocritico y reescribelo con amabili...*

Cómo Fui Amable Conmigo *(de que manera te trataste con cuidado, paciencia o compasion hoy?)*

Afirmación de hoy *(escribe una declaracion positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...*
