

Bitácora de *mi valor personal*

El objetivo de este material es acompañarte en el proceso de identificar tus virtudes, valorar tu red de apoyo y establecer afirmaciones de poder personal. A lo largo de sus secciones encontrarán ejercicios enfocados en visibilizar tus éxitos cotidianos y fomentar una mentalidad de crecimiento consciente.



Gracias por descargar este recurso **creado por Tilibra México**. En nuestro sitio web **puedes encontrar más materiales gratuitos como este**.

Este contenido es de libre acceso, pero está **prohibida su comercialización**.

Bitácora de *mi valor personal*

1 MIS GRANDES TRIUNFOS

Escribe o dibuja 5 metas u logros que has conquistado en tu vida (sin importar si son grandes o pequeños).

1.

2.

3.

4.

5.

¡Cada paso dado demuestra que tienes el poder de superar cualquier reto!

2 MIS VIRTUDES Y FORTALEZAS

Anota 6 cualidades o fortalezas que hacen de ti una persona especial y única.



¿POR QUÉ SON VALIOSAS?

Elige 2 de tus cualidades y explica brevemente por qué son importantes en tu vida:

1.

2.

3 MI CÍRCULO DE APOYO

Identifica a las personas incondicionales que te brindan amor, seguridad y motivación.



¿QUÉ VALORAS DE ELLOS?

Escribe qué acciones o detalles agradeces profundamente de tu red de apoyo:

4 MOMENTOS Y ACTIVIDADES QUE ME LLENAN DE ALEGRÍA

Ilustra o escribe 3 cosas, pasatiempos o momentos que iluminan tu día y te hacen feliz.

1

2

3

5 ACCIONES DE AMOR PROPIO

Define 3 compromisos personales para procurar tu bienestar, autoestima y paz mental.

1.

2.

3.

6 MI DECLARACIÓN DE PODER

Escribe un decreto o afirmación positiva que te recuerde tu fortaleza interior.

7 AUTO-REFLEXIÓN FINAL

Hoy descubrí / aprendí que...

Lo que más valoro de mí es...

Me siento con orgullo de mí por...

Reconozco mi gran valor personal y me comprometo con mi crecimiento