



## 39 Apuntes de Auto-Reflexiones para escribe en un Diario



Edades 12 +



30+  
Minutos



1+ Personas

Toma un Diario o varias paginas de papel y contesta estas preguntas. Contestalas todas en un dia o solo algunas en pocos dias!

1. Que es tu talento mas grande?
2. Que es el mejor cumplido/halago que hayas recibido?
3. Escribe de una cualidad unica que te hace especial.
4. Escribe cinco cosas que definan quien tu eres, apuntalas asi, " Yo soy\_\_\_".  
Toma unos minutos para pensar en cada una. Aqual calidad te hace sentir mayor?
5. Escribe de algo que hiciste que tenias miedo de hacer o intentar. Como te sentiste despues?
6. Cuando te sientes seguro(a) de si mismo(a), que emociones sientes/expirmentas?
7. Escribe de una persona que admiras. Aquales cualidades tienes en comun con esta persona?
8. Que es tu cosa favorita de hacer? Como te sientes cuando trabajas en esta actividad?
9. Como te sientes cuando alguien reconoce algo en que te esforzaste en hacer?
10. Que te hace sentir como una fuerte persona?
11. De todas las personas en tu vida, quien te apoya mas? Como te muestran su apoyo?
12. Nombra tres cualidades que te encantan de ti.
13. Como crees que otras personas t ven?
14. Como sabes que has tenido exito en algo?
15. Escribe un poema que describe tus sentimientos de confianza.
16. Cual es tu fuerza mas fuerte de tu character?
17. Cual es el sentimiento mas fuerte que has tenido?
18. Por que es importante felicitar a personas que han hecho algo bien?
19. Escribe de tu mas grande exito.
20. Que significa tener confianza?
21. Cuando tu quieres sentirte mas confiado, que haces?
22. Que es tu mas grande meta? Como la vas a cumplir?
23. Escribe de un tiempo en que le ayudaste a una persona. Como te sentiste?
24. Que te hace feliz?



Escanéame por la  
música

25. Haz una lista de diez cosas que haces bien. Como te hacen unico estas cosas?
26. Como puedes ayudar le a otras personas sentirse mas confiados?
27. Como te sientes cuando escribes en tu diario regularmente?
28. Como se siente intentar algo Nuevo?
29. Escribe de tres cosas que te hacen feliz. Como puedes tomar mas tiempo hacienda estas cosas cada dia?
30. Que es la cosa mas valiente que has hecho?
31. Piensa de una cosa que quieres hacer mejor. Como puedes mejorar?
32. Como te sientes cuando alguien te da un halago?
33. Que clase de cosas te hacen sentir confiado?
34. Por que es importante tomar tiempo para estar con personas que aprecian tus mejores cualidades?
35. Como los pensamientos positivos crean confianza?
36. Que es algo que has hecho muy bien recientemente?
37. Escribe de algo nuevo en que batallates mucho. Que hiciste para mejorar?
38. Escribe de un tiempo en que escojiste lo mejor.
39. Cuando te sientes orgulloso(a) de ti mismo(a)?

