

Diario de Autoestima

LUN.	Algo que hice bien hoy fue...	
	Hoy me divertí cuando...	
	Me sentí orgulloso cuando...	
MAR.	Hoy he logrado...	
	Tuve una experiencia positiva con...	
	Algo que hice para alguien fue...	
MIÉR.	Me sentí bien cuando...	
	Me sentí orgulloso por alguien cuando...	
	Hoy fue interesante porque...	
JUE.	Me sentí orgulloso cuando...	
	Algo positivo que vi fue...	
	Hoy he logrado...	
VIER.	Algo que hice bien hoy fue...	
	Tuve una experiencia positiva con...	
	Me sentí orgulloso por ...	
SÁB.	Hoy me divertí cuando...	
	Algo que hice para alguien fue...	

	Me sentí bien cuando...	
DOM.	Algo positivo que vi fue...	
	Hoy fue interesante porque...	
	Me sentí orgulloso cuando...	

Basado en un formato de: