

Actividad

Una carta a
mi "Yo"

Querido/a yo:

En esa carta a uno/a mismo/a hay que ser sincero/a y valiente.
Ten en cuenta las siguientes ideas:

- ¿Cuántas veces insulto a mi yo?
- ¿Cuántas veces le doy la enhorabuena?
- ¿Cuántas cosas me gustan de mi forma de ser, de mi "yo"?
- ¿Hay más cosas que me gustan o cosas que me disgustan?
- ¿Me quejo a mi "yo" de cosas que no se pueden controlar?