

Guía para conocerse mejor



Bienvenida/o a la guía para conocerse mejor,

¿Quién soy? ¿Te lo has preguntado alguna vez?

No podemos construir una vida plena si no sabemos lo que queremos y necesitamos, si no sabemos quiénes somos y a dónde queremos ir.

En esta guía te acompaño en tu viaje hacia el interior.

¡Vamos allá!



Reflexiones

Reflexiona sobre todas y cada una de las preguntas que te hago a continuación. Recuerda tomarte tu tiempo para escribir, no tengas prisa.

¿Cómo me siento con respecto a mi pasado?

¿Cómo me siento ahora en mi presente?

¿Qué quiero en mi futuro?



¿Cuáles son mis fortalezas?

¿Cuáles son mis debilidades?

¿Cómo me hace sentir la gente de la que me rodeo?



¿Cómo reacciono ante situaciones estresantes?

¿Qué cosas me decepcionan?

¿En qué debo/quiero mejorar?

¿Qué me motiva, qué me apasiona?



¿Cómo quisiera que fuera mi vida?

¿Qué necesito para que esa vida se haga realidad?



Tu mapa interior

Vamos a explorar las 8 áreas esenciales de tu vida; para ello, puntúalas de 0 a 10 en función de si te sientes muy mal (0) o muy bien (10) al respecto.

Salud	Dinero	Amor	Familia	Amigos	Mi físico	Mi persona	Mis circunst.
10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1

Journaling

Escríbele una carta a tu yo crítico, a esa parte de ti que te recuerda lo que te falta, lo que no te sale bien. Explícale cómo te sientes y trata de llegar a un acuerdo con él para trabajar juntos en mejorar, sin reproches ni juicios. Reflexiona sobre lo escrito y vuelve a contactar por escrito con tu yo crítico durante los siguientes tres días.

