

Conóctete – Acéptate – Ámate a ti mismo



En lo personal esto fue parte de lo que comencé a hacer para poder lograr tener mayor conocimiento de mí misma y comenzar a trabajar un amor propio.

Te recomiendo que este cuestionario lo llenes a solas, regálate unos minutos para ti

Trata de escribir la primera respuesta que venga a tu mente y deja que tu subconsciente te dirija:

1.- ¿Qué opinión tienes de ti mismo?

2.- ¿Cómo describirías tu personalidad?

3.- ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

4.- ¿Cuál es tu comida favorita?

5.- ¿Cuál es el postre de tu preferencia?

6.- ¿Cuál es el dulce o caramelo que eliges?

8.- ¿Qué música disfrutas más?

9.- ¿Qué temas te apasionan?

10.- ¿La estación del año que disfrutas o te gusta más?

11.- ¿Qué clima te gusta más?

12.- ¿Cuáles son los valores éticos que te representan o con los que te sientes más afín?

13.- ¿Cuál es tu forma de aprender?

14.- ¿Qué tan a menudo te proporcionas pequeños y significativos placeres, solo por el gusto de consentirte?

15.- ¿Cuál es tu rutina en el día?

16.- ¿Cuál es la rutina que te gustaría llevar?

17.- ¿Cuál es el miembro de tu familia con el que más congenias?

18.- ¿Cuál es tu mascota o animal favorito?

19.- Identifica en la última semana ¿Cuál fue el estado emocional en que recuerdas haber pasado más tiempo?

A) Alegre B) Enojado C) Triste D) Con hastío E) Miedo

20.- ¿Qué acciones en el mundo exterior activan cada una de tus emociones?

Describe un ejemplo que te haga culminar en cada emoción de una manera espontánea.

21.- ¿Qué tan a menudo te permites dar tu opinión?

22.- ¿Cuál es el motivo por el que estás en el trabajo actual?

23.- ¿Cuál es la razón por la que estás con tu pareja actual?

24.- ¿Cuál es el motivo por el cual vives donde actualmente te encuentras?

25.- ¿Cuál es tu concepto referente a la soledad?

26.- ¿Qué opinas sobre el amor?

27.- ¿Cómo te gusta expresar el amor a tus seres queridos?

28.- ¿Cómo te gusta que te expresen muestras de afecto y cariño?

29.- ¿Qué cualidades te caracterizan en los diferentes aspectos de tu vida, define al menos 5 características positivas en lo laboral, escolar, familiar y social?

30.- Realiza una lista de logros que sean significativos para ti.

31.- Identifica, de las cualidades que te caracterizan, ¿Cuáles son las que te ayudaron a lograrlos?

32.- ¿Qué nivel de responsabilidad tienes contigo mismo?

No hay respuestas correctas o incorrectas, lo que se busca es que seas consciente de cómo te encuentras en este momento de tu vida, recuerda que tú eres el responsable de cambiar lo que no te gusta de tu vida o aquello que no te sume.

Mental (Pensamientos): ¿Qué te cuentas a ti mismo?

- Por lo general te encuentras diciéndote historias negativas sobre tu futuro
- Trata de encontrar el lado bueno de cada experiencia pasada.
- Tus pensamientos te desencadenan emociones negativas.
- Eres duro(a) contigo mismo(a) cuando cometes un error.
- Cuentas con la capacidad de poner alto a tu mente cuando esta se concentra en pensamientos negativos.
- Te cuentas historias de éxito en tus proyectos futuros.

Emocional (Tristeza, alegría, asco, miedo, enojo) Identificas tus emociones tanto positivas como negativas.

- Explotas deliberadamente sin importar nada.
- Meditas sobre lo que estás sintiendo y regulas tú actuar antes de expresarlas.
- Te callas e ignoras lo que sientes.
- Rechazas tus emociones por temor a que te juzguen.
- Eres consciente de que las detona y lo trabajas internamente.

Físico: ¿Cuánto haces por tu bienestar físico?

Como, por ejemplo: movimiento, alimentación saludable, hidratación de tu cuerpo.

- Eres de los que no les gusta el ejercicio, ni tampoco busca otras alternativas
- Busca otras alternativas para tener una actividad física
- Eres de los que dicen “No me privo de comer nada de algo me he de morir”
- Eres de los que come de todo, pero moderadamente
- Buscas hidratar tu cuerpo
- Se te olvida consumir líquido como agua o hectolitros.

Espiritual: Me gusta ser respetuosa en este tema, ya que todos podemos encontrar estabilidad en diferentes corrientes. Evalúa té, si profesas alguna religión, si practicas el ateísmo solo pasa a la siguiente pregunta.

Económica: ¿Qué tan consciente eres de tus ingresos y gastos?

- Tienes un presupuesto mensual o anual.
- Tienes una cuenta de ahorro para tu futuro.
- Llevas de forma controlada cada gasto
- Eres de los que dice me lo merezco para eso trabajo
- Tratas de invertir tu dinero en lo necesario
- Cuentas con un ahorro para emergencias
- Gastas más de lo que ganas

33.- Usemos la imaginación y el recuerdo;

Lee con atención y después realiza el ejercicio.

Toma una posición cómoda, respira profundamente en 4 pasos

Primer paso respira profundo de 3 a 5 segundos

Segundo paso retén el aire de 3 a 5 segundos

Tercer paso exhala de 3 a 5 segundos

Cuarto paso mantente sin inhalar de 3 a 5 segundos

Realiza lo dos veces con los ojos cerrados

Ahora evoca un recuerdo de cuando eras niño, donde consideres que te sentiste vulnerable.

¿Qué le dirías a ese ser pequeño? ¿Qué te gustaría que el adulto a tu cargo hubiera hecho?

Imagina que entras a la escena y tú eres ese adulto ¿Qué harías? ¿Qué dirías? ¿Qué palabras le dirías para invitarlo a ser más valiente y alentarle a construir su mejor versión?

Te invito a sin importar cuál sea el suceso, abraza a ese niño (a) permanece en ese abrazo el tiempo que consideres necesario.

Vuelve al presente...

Considero que quien se abre a sí mismo es una de las cosas más valientes que podemos hacer por nosotros mismos. Mi objetivo es invitarte a ver la grandeza que posees y seas consciente de que en ti hay muchas cosas buenas, más de las que puedes imaginar. Eres valioso y un ser maravilloso.

Te envío un abrazo y gracias por adentrarte en estos escritos.

ALEJANDRA RENOVATO
Tel WhatsApp (444) 5-44-32-29
Correo: alejandraj.renovato@outlook.com
Facebook: <https://www.facebook.com/alejandraj.renovato>