

SEMINARIO PRÁCTICO DE INTROSPECCIÓN

ANÁLISIS PROFUNDO DE TI MISMA

Ejercicio
práctico



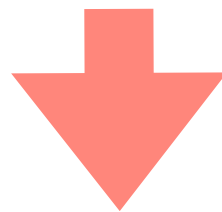
EJERCICIO DE TUTESTONLINE.COM

RECOMENDACIÓN: **IMPRIME ESTE CUADERNO Y HAZ EL** **EJERCICIO A MANO**

¿Sabías que una de las formas más efectivas para aprender es escribir a mano?

Este tipo de escritura estimula una parte del cerebro llamada Sistema Reticular de Activación (SAR) que actúa como un filtro para todo lo que tu cerebro necesita procesar.

¡EMPEZAMOS!



TIEMPO A INVERTIR:

¡TODO EL QUE NECESITES!

NO TENGAS PRISA, NO LO HAGAS RÁPIDO

Este ejercicio es de introspección, por lo que debes hacerlo a tu ritmo y reflexionar sobre cada una de sus partes sin correr.

PARA QUÉ TE SERVIRÁ:

ES UN PRIMER PASO

¡UN GRAN PRIMER PASO!

Conocerse a una misma es una tarea que dura toda la vida... sí, toda la vida. Pero hay una primera parte de trabajo inicial donde trabajas el 90%; el 10% restante es trabajo continuo.

Este ejercicio es un primer paso para iniciarte en la introspección



PRIMERA ACCIÓN



LO MEJOR Y LO PEOR DE MÍ

PUNTOS FUERTES Y PUNTOS DÉBILES

Rellena estas dos columnas escribiendo absolutamente TODO lo que se te venga a la cabeza, sin excepción y dejando de lado los juicios. Este ejercicio es solo para ti, así que nadie tiene porqué verlo si no quieres.

¡Es momento de sincerarte contigo misma!

Cuando termines de rellenar las dos columnas reflexiona un rato sobre tus respuestas. Pregúntate lo siguiente para cada una de ellas:

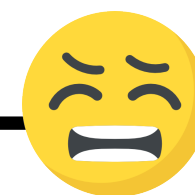
¿Este punto fuerte o punto débil que he escrito... ¿es real o podría ser un prejuicio que tengo sobre mí misma?

TIP - Si lo deseas, puedes compartir alguno de ellos con alguien cercano a ti para saber su opinión. En ocasiones, preguntar a los demás, puede arrojar un poco de luz.



MIS PUNTOS FUERTES

MIS PUNTOS DÉBILES



SEGUNDA ACCIÓN

COSAS QUE ME HACEN VIBRAR

LAS PASIONES DE MI VIDA

Ahora vas a escribir sobre todas aquellas cosas que te encantan, te apasionan, te divierten y te motivan. Reflejarás aquellas cosas que **DE VERDAD** te hacen disfrutar de la vida, las que te hacen olvidarte de todos los problemas y vibrar.

Cuando tengas hecho tu listado, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has escrito y hazte la siguiente pregunta para cada uno de los puntos:

¿Esta es una de mis pasiones o es algo que hago porque es lo que se supone que debo hacer? (lo que hace todo el mundo)

TIP - Si algo de lo que hay en tu listado te hace dudar, es muy probable que no sea una pasión verdadera. Deséchalos.

MI LISTADO DE PASIONES



PASIÓN:

Qué me hace sentir:

PASIÓN:

Qué me hace sentir:

PASIÓN:

Qué me hace sentir:

PASIÓN:

Qué me hace sentir:

PASIÓN:

Qué me hace sentir:

TERCERA ACCIÓN

LOS PILARES DE MI VIDA

AUTOANÁLISIS SOBRE MIS 6 ÁREAS

Esta parte te va a llevar un poquito más de tiempo que las anteriores, y es que vas a analizar las 6 áreas principales de tu vida para crear un mapa actual de cómo te percibes en cada una de ellas.

Al finalizar (tómate tu tiempo), analiza tus respuestas para cada una de las áreas y selecciona la o las que estén más flojas: esas serán las primeras a las que deberías poner atención para averiguar qué está saliendo regular o mal y ponerle remedio.

TIP - Este es un ejercicio de detección, no de resolución. Mejorar alguna de las áreas es un paso posterior que requiere un trabajo diferente.

PILAR Nº1

FELICIDAD Y SATISFACCIÓN



¿Qué es para ti la felicidad? ¿Cómo la defines?

¿En qué etapa o momento de tu vida has sido más feliz? ¿Por qué?

De todo lo que has logrado en la vida ¿de qué te sientes más orgullosa? ¿Por qué?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question above.

¿Eres feliz en esta etapa de tu vida?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question above.

PILAR Nº2

MI VIDA SOCIAL



¿Qué es para ti la amistad? ¿Cómo defines a un amigo?

¿Qué cualidades debe tener una persona para que te guste pasar tiempo con ella?

¿Disfrutas de tus amigos o solo lo son porque no encuentras algo mejor para ti?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

¿Te sientes sola? ¿Por qué sí o por qué no?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

PILAR N°3

MIS RELACIONES SENTIMENTALES

RESPONDE ESTA PARTE SOLO **SI TIENES PAREJA**



¿Te sientes satisfecha al 100% en tu relación? ¿Por qué?

¿Qué cualidades de tu pareja destacarías? ¿Por qué?

¿Qué te gustaría que cambiara tu pareja? ¿Por qué?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question above.

¿Crees que aportas suficiente en la relación?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question above.

RESPONDE ESTA PARTE SOLO SI NO TIENES PAREJA

¿Qué cualidades imprescindibles tiene tu pareja ideal?

¿Estás haciendo algo para encontrar a la persona que acabas de describir?

¿Crees que tienes las cualidades que tu pareja ideal buscaría en su propia pareja?

¿Cómo te sentirías si tuvieras que vivir el resto de tu vida soltera? ¿Por qué?

PILAR Nº4

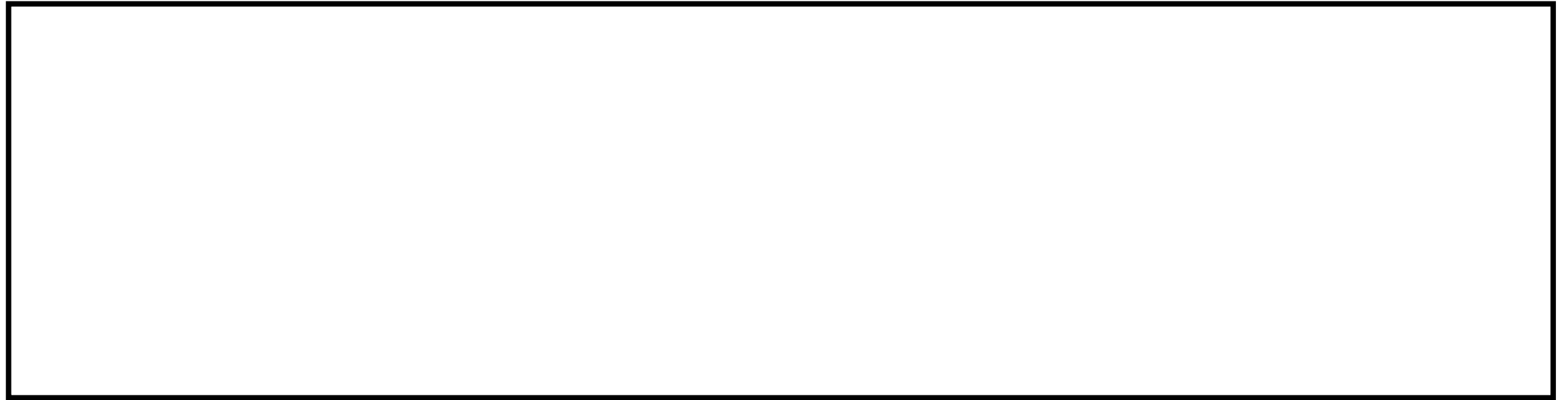
LAS EMOCIONES Y YO



¿Cómo defines el amor? ¿Y el miedo?

¿Qué emociones sientes normalmente? ¿Por qué?

¿Qué es lo que te da más miedo? ¿Sabes por qué?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.

¿Eres capaz de identificar y gestionar tus emociones o te dejas dominar por ellas?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.

PILAR N°5

TRABAJO Y PROFESIÓN



¿Cómo defines el concepto "trabajo"?

¿Te sientes satisfecha con tu trabajo actual?

¿Crees que tus aptitudes y habilidades están siendo aprovechadas en tu trabajo?

¿Por qué decidiste estudiar o dedicarte a tu profesión actual?

¿Tu trabajo actual te hace feliz?

Si no dependiera del dinero ¿te dedicarías a otras cosa? ¿Qué sería?

PILAR N°6

MI FAMILIA, MI TRIBU



¿Qué significa para ti la familia?

¿Qué miembro de tu familia es para ti más importante? ¿Por qué?

¿Cómo crees que sería tu vida sin tu familia?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

¿Cómo gestionas las relaciones familiares cuando son tensas o malas?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

CUARTA ACCIÓN

TU PROPÓSITO EN LA VIDA

¿PARA QUÉ ESTÁS AQUÍ?

Un propósito es aquello que mueve a las personas, el motor que nos impulsa siempre hacia delante. Esta cuarta y última parte consiste en describir tu propio propósito de vida.

Te pongo un ejemplo: mi propósito es ayudar al máximo número de personas de todo el planeta a conocerse a sí mismas y mejorar sus realidades.

Respóndete a la siguiente pregunta si tienes dificultades para definir tu propósito de vida (algo muy habitual, no te agobies si te pasa):

¿Qué es lo que me mueve para levantarme cada mañana?

TIP - Si descubres que no tienes un propósito de vida, sino que de alguna forma has terminado funcionando en piloto automático... debes hacer algo urgentemente.

MI PROPÓSITO DE VIDA



MI PROPÓSITO DE VIDA ES...



Elisabet Prats

Deseo que te haya servido y te felicito por haber terminado este ejercicio de introspección. Si te ha quedado alguna duda, necesitas más información o quieres hablar conmigo, puedes escribirme a hola@tutestonline.com y será un placer leerte.



