



Algo ha Cambiado

Guía de autoconocimiento

Ejercicio 5- Preguntas de autoconocimiento

Tómate el tiempo que necesites para contestar cada pregunta, Si te bloqueas no pasa nada, pasa a la siguiente y vuelve más tarde para responder las que dejaste en blanco.

No pienses demasiado en si tus respuestas, tienen sentido o no. Escribe lo que se te venga a la mente.

Contesta con sinceridad, este ejercicio es para ti y nadie más va a leerlo.

¿Qué opinión tienes de ti mismo?

¿Qué crees que opinan los demás de ti?

¿Cuáles han sido los éxitos de tu vida? (lo que tu consideres éxito)



Algo ha Cambiado

Guía de autoconocimiento

¿Qué crees que te motiva a avanzar? ¿Qué crees que te limita?

¿Qué haces para agradar a los demás?

¿Qué haces para cuidarte a ti mismo?

¿Qué crees que los demás aprecian de ti?

¿Qué cualidades aprecias de tus seres queridos?



Algo ha Cambiado

Guía de autoconocimiento

¿Qué no soportas de los demás?

¿Qué no harías nunca?

¿Qué te hace sentir exitoso?

¿Qué te hace sentir fracasado?

¿Con qué actividades disfrutas más?



Algo ha Cambiado

Guía de autoconocimiento

¿Qué te hace sentirte querido?

¿Qué te hace enfadar?

¿Qué te hace sentir triste?

¿Estás contento con tu vida actual?

¿Qué cambiarías?



Guía de autoconocimiento

Ejercicio 6- Estos son mis valores

Para conocerse bien, es importante ser consciente de los valores básicos que rigen tu vida. Elige haz una lista con un mínimo de 10 valores que consideres que forman parte de tus pilares. Aquí tienes una pequeña lista para ayudarte pero puedes encontrar muchos más en internet. Escribe o señala los que mejor te representen.

Honestidad.	Paciencia.	Armonía.	Perseverancia.	Objetividad.
Tolerancia.	Prudencia.	Ambición.	Solidaridad.	Puntualidad.
Libertad.	Gratitud.	Altruismo.	Voluntad.	Aprender.
Compasión.	Abnegación.	Confianza.	Autodominio.	Fidelidad.
Equidad.	Respeto.	Coraje.	Superación.	Generosidad.
Comprensión.	Responsabilidad.	Valentía.	Laboriosidad.	Honor.
Disciplina.	Lealtad.	Modestia.	Magnanimidad.	Honradez.
Fortaleza	Discernimiento.	Empatía	Cortesía.	Colaboración.