

## FORMULARIO AUTOCONOCIMIENTO

*Si has descargado este PDF. seguramente estás interesado en ampliar conscientemente el conocimiento que tienes sobre ti mismo. Y si así es, estás justo en el momento y el espacio adecuados para ello.*

*El formulario que tienes delante consta de una batería de 30 preguntas sencillas que tienen el poder de redescubrirte aspectos y dones de ti mismo, muchas veces olvidados. Solamente el hecho de tomarte un tiempo para coger un papel y un boli y contestarlas por escrito, puede redescubrirte esos aspectos y dones con los que ampliar la perspectiva de tu experiencia de vida.*

*Es importante que lo escribas. Pasar las ideas por la parte del cerebro correspondiente al lenguaje y la escritura nos ayuda a hacernos más conscientes.*

*Concédete unos minutos y saborea después la agradable sensación de dedicar un tiempo a ti mismo/a. De preocuparte por ti. De cuidarte. De dedicarte atención y de mejorar tu relación intrapersonal. Cuando nos dedicamos tiempo nuestra autoestima aumenta. Piensa como te sientes cuando alguien te dedica su tiempo...*

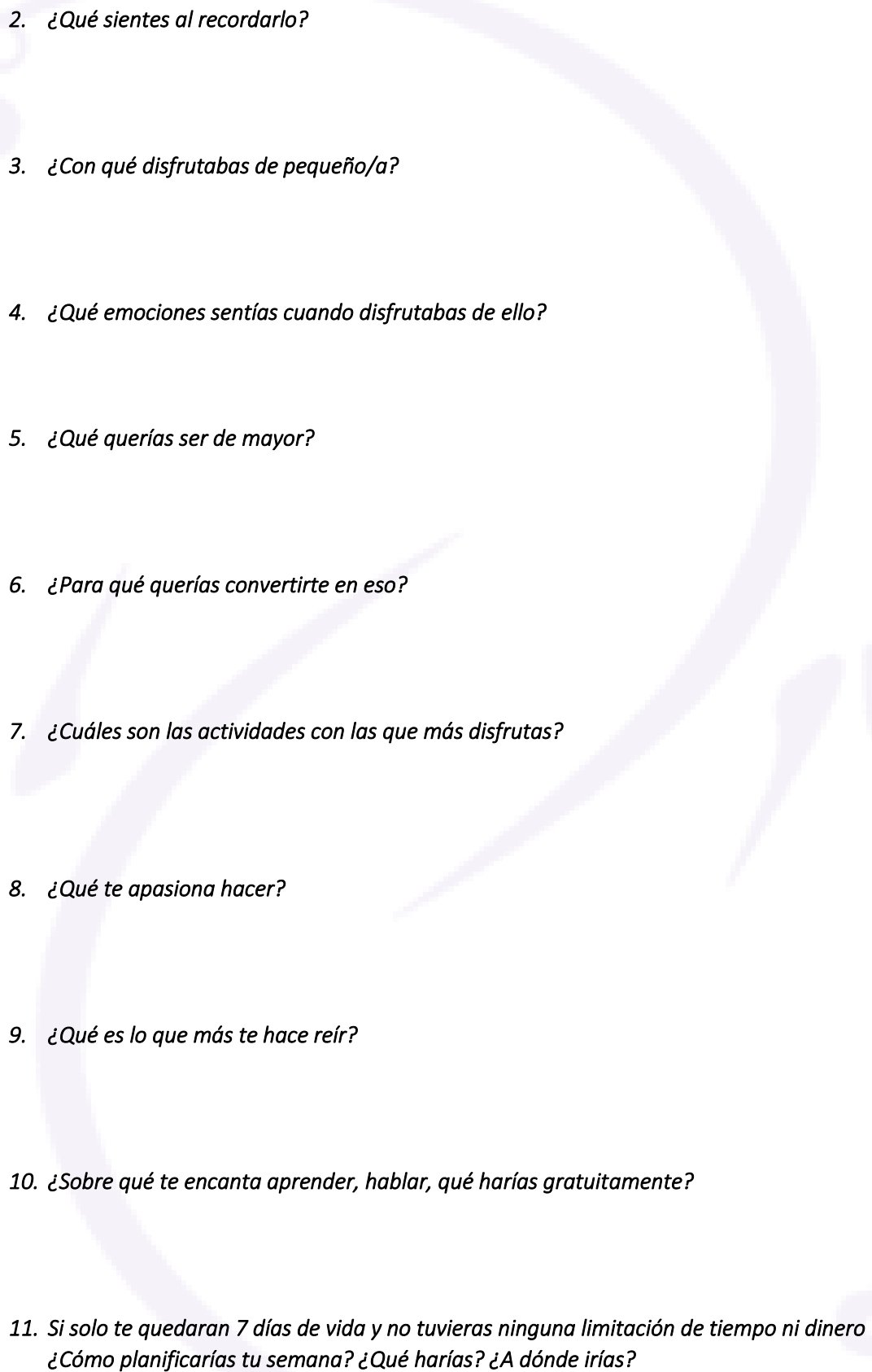
*Si has decidido contestar las preguntas, ¡enhorabuena! El compromiso con uno mismo es siempre digno de celebración 😊*

*Antes de comenzar te invito a que establezcas una intención para este trabajo interior. Establecer un propósito te ayudará a obtener una visión más clara del resultado de tus respuestas. Aquí tienes unos conceptos que te pueden dar una idea para establecer tu propia intención:*

<i>Abundancia</i>	<i>Alineación</i>	<i>Equilibrio</i>
<i>Claridad</i>	<i>Confianza</i>	<i>Libertad</i>
<i>Gratitud</i>	<i>Guía</i>	<i>Felicidad</i>
<i>Salud</i>	<i>Paz</i>	<i>Alegría</i>
<i>Amor</i>	<i>Paciencia</i>	<i>Conciencia</i>
<i>Autoestima</i>	<i>Éxito</i>	<i>Valor</i>

### FORMULARIO:

1. *¿Cuál es tu recuerdo favorito de cuando eras pequeño/a?*

- 
2. *¿Qué sientes al recordarlo?*
  3. *¿Con qué disfrutabas de pequeño/a?*
  4. *¿Qué emociones sentías cuando disfrutabas de ello?*
  5. *¿Qué querías ser de mayor?*
  6. *¿Para qué querías convertirte en eso?*
  7. *¿Cuáles son las actividades con las que más disfrutas?*
  8. *¿Qué te apasiona hacer?*
  9. *¿Qué es lo que más te hace reír?*
  10. *¿Sobre qué te encanta aprender, hablar, qué harías gratuitamente?*
  11. *Si solo te quedaran 7 días de vida y no tuvieras ninguna limitación de tiempo ni dinero  
¿Cómo planificarías tu semana? ¿Qué harías? ¿A dónde irías?*

12. Si tuvieras una lámpara mágica, ¿qué 3 deseos pedirías?

13. ¿Qué tienen en común esos 3 deseos? ¿Qué emociones sentirías al cumplirlos?

14. ¿Qué cosas en tu vida te llevan a sentir esas mismas emociones?

15. ¿Qué aspectos te encantan de ti?

16. ¿Qué es lo que te encanta de tu vida?

17. ¿Qué cualidades destaca la gente de ti?

18. Esas cualidades, ¿en qué trabajo podrías desarrollarlas?

19. ¿Qué cualidades valoras/admiras en una persona?

20. Esas cualidades, ¿en qué trabajo podrías desarrollarlas?

21. ¿Qué te motiva a trabajar duro?

22. ¿De qué logro en tu vida estás más orgulloso?

23. *¿Qué cualidades te ayudaron a conseguir ese logro?*

24. *¿En qué aspectos te exiges demasiado?*

25. *¿En qué estás invirtiendo tu energía ahora mismo?*

26. *Eso en lo que inviertes tu energía ¿tiene algo que ver con resistirte a un aspecto de ti mismo, situación o experiencia?*

27. *¿Qué podría ocurrir si invirtieras toda esa energía en lo que se te da bien?*

28. *¿Qué emociones agradables han salido en tus respuestas?*

29. *¿Qué te lleva a sentir esas emociones?*

30. *En este momento de tu vida... ¿Qué te puede llevar a sentir esas emociones?*

*\*\*¿De qué te has dado cuenta respondiendo a estas preguntas?  
¿Cómo lo relacionarías con tu intención?\**