Taller “Olvidé lo extraordinaria que soy”

QUESTIONARIO

Te invito a que seas honesta y valiente cuando contestes. Es una invitación a que auto indagues en ti. Las respuestas nos indican el nivel de conciencia en el que estamos. Nos ayudan a reconocer las coordenadas de nuestra experiencia humana. Se convierten en ventanas. No hay ninguna intención de juicio ni comparación. Son el inicio a decidir ver las cosas de otra manera.

Alguna vez te has dicho, desde lo más profundo de tu corazón, sin ideas ni opiniones hacia ti: <Me amo. Me respeto. No soy un error>.

¿Qué aspectos de ti rechazas?

Psicológicos:

Físicos:

Emocionales:

Conductuales:

¿Qué gesto realizas cuando llegan los pensamientos compulsivos?

¿Qué movimiento llevas a cabo cuando estás sintiendo algo?

¿Qué haces cuando percibes un dolor físico?

¿De dónde viene o qué genera tu falta de autoestima?

¿Te has dicho alguna vez?: “Me gustaría ser como fulanita” o “Pues viendo cómo está menganita, pues no estoy tan mal”

¿Alguna vez te has comparado con alguien?

¿Te has dicho alguna vez a ti misma?: "Ya te vale, mira fulanita de tal cómo es, a ver si aprendes.

¿Eres consciente de que lo que ves en el otro y en el entorno es una interpretación personal?

¿En tu etapa de infancia percibiste ausencia de atención, falta de reconocimiento o de amor en tu entorno más cercano?

¿Eres de las que intenta esforzarse al máximo para complacer a los demás?

¿Eres de las que te preocupas más por el espacio emocional y bienestar de los demás que por el tuyo?

¿Eres de las que te cuesta decir no?

¿Eres de las que postergas ir al baño porque hay otro asunto más importante que hacer?

¿Eres de las que tiene que hacer todo lo posible para que los demás estén bien?

¿Eres de las que te da miedo decepcionar a alguien?

¿Sueles reprimir la ira y la rabia que hay detrás de la falta de autoestima? ¿O quizás no eres consciente de esa emoción?

¿Eres de las que responsabiliza al entorno o a las personas por tu baja autestima?

¿Eres de las que le cuesta perdonar a los demás o perdonarte a ti misma?

¿Haces algún gesto a diario respecto al perdón, agradecimiento, meditación…?

¿Cada día al levantarte das las gracias a la Vida?

La falta de autoestima y su relación con las emociones sufrientes

¿Dónde estás?

Con qué frecuencia habitas en las emociones sufrientes (no son malas, son ventanas violetas)

Del 1 al 10 (alguna vez, de vez en cuando, a menudo, constantemente)

Vergüenza:

Culpa:

Apatía:

Pena:

Miedo:

Deseo:

Ira:

Orgullo:

Coraje: el comienzo de la liberación. Coraje para decidir ver la vida de otra manera.