

# Autodiagnóstico de Amor Propio

**Objetivo:** Conectar conmigo para conocer o re-conocer (volver a conocer) aspectos de mí y de mi "yo auténtico" (esencia).

## Instrucciones:

1. Encuentra un lugar silencioso y regálale 30 minutos de tu día. Sí, ese día que es tuyo, parte de TU vida, aunque a veces no lo parezca.
2. Puedes cerrar tus ojos y tomar 3 respiraciones profundas, concentrando la atención en el espacio en medio de tus cejas o en tu corazón.
3. Responde a las siguientes preguntas de manera honesta. NO TE JUZGUES, Y DALE VALIDEZ A LO PRIMERO QUE VENGA A TU MENTE.
4. Una vez concluido, analiza y reflexiona sobre la información que te arroja este ejercicio. ¿Qué te dice? ¿Cómo te hace sentir? ¿Trae a tu atención algo que no habías visto con tanta claridad? ¿Cuál es la prioridad a atender?

\*No tienes que enseñárselo a nadie si así lo decides. Como la felicidad y el Amor Propio, este ejercicio es una experiencia personal; de ti para ti.

¿Cómo estoy ahora? ¿Qué siento?

¿Cómo me trato?

¿Cómo me hablo?

¿Escucho a mi cuerpo?

¿Le he agradecido a mi cuerpo por haber sido mi armadura y principal vehículo todos estos años?

¿Honro a mi cuerpo dándole descanso cuando me lo pide?

¿Cuándo fue la última vez que me celebré?

¿Pongo límites?

¿Conozco mis fortalezas?

¿Me reconozco como la persona más importante de mi vida?

¿Soy mi prioridad?

¿Me comparo constantemente con otros?

¿Conozco mi lugar en este mundo?

¿Siento que me conozco?

¿Lo que pienso de mí, depende de lo que percibo que otros piensan de mí?

¿Vivo para mí o para cumplir las expectativas de los demás?

¿Lo que otros opinan de mí determina mi valor?

¿Lo que otros creen que soy, se parece a lo que realmente soy, a mi esencia, o realmente muestro una máscara?

¿Qué es lo que más me gusta de mí?

¿De qué me siento orgullosx de mí?

¿Qué siento que merezco?

¿Me siento responsable y capaz de construir bienestar en mi vida?

¿Cuál es la emoción que más frecuentemente experimento?

¿Qué historia me he contado durante años que no me ha funcionado, y cómo puedo contármela distinto?

Y finalmente... la pregunta más importante:

¿Estás dispuestx a salir de tu zona cómoda para construir tu felicidad por y para ti?

