

10 PREGUNTAS PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL Y CRECIMIENTO PERSONAL

Responde con sinceridad a estas preguntas en un papel o en tu diario, para que puedas autoevaluarte y tomar decisiones para cambiar algún aspecto que consideres necesario.

1. ¿Qué situaciones vividas en el pasado te han marcado negativamente?

2. ¿Qué emociones hacia esas situaciones de tu pasado no te dejan crecer?
 - La ira / enojo
 - La inseguridad
 - La tristeza
 - El miedo
 - El resentimiento / rencor
 - Los celos
 - La vergüenza
 - Otro _____

3. ¿Qué acciones consientes has llevado a cabo para superar estas emociones negativas hacia las situaciones vividas en el pasado?

4. ¿Cómo te sientes ahora mismo emocionalmente?

5. ¿Qué lecciones debes aprender de tu pasado, y cómo crees que afectaría tu crecimiento personal, si superas las emociones negativas y valoraras los recursos que te dio tu pasado con cada experiencia vivida? Piénsalo por un momento.

6. En general ¿se puede decir que cumple con su palabra y sus compromisos?

7. ¿Qué actitudes crees que te impiden desarrollarte y alcanzar tu mejor versión en este momento?
 - Reacciones extremas al enfadarse
 - La Arrogancia
 - El Egoísmo y aprovecharse de los demás
 - La Pereza
 - La Indecisión
 - La Pasividad
 - El Victimizarse
 - Otro _____

8. ¿Qué crees que podrías organizar mejor en tu vida ahora mismo?
- Mi tiempo
 - Mis finanzas
 - Mis relaciones personales
 - Mis relaciones profesionales
 - Mis negocios
 - Mis sentimientos
 - Todo
 - Nada
 - Otro _____
9. ¿Qué cosas crees de debes dejar de hacer para ser mejor?
10. ¿Qué gente de tu pasado y/o presente crees que debes perdonar para poder avanzar?

Ejercicio de compasión y perdón

Aumenta tu capacidad de compasión y perdón repitiendo estas frases

Paso 1: pensando en la persona que debes perdonar, repite a ti mismo:

Igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperación.

Paso 2: pensando en la persona que debes perdonar, repite a ti mismo:

Igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida.

Paso 3: pensando en la persona que debes perdonar, repite a ti mismo:

Igual que yo, esta persona está buscando algo de felicidad para su vida.

Paso 4: pensando en la persona que debes perdonar, repite a ti mismo:

Igual que yo, esta persona está aprendiendo acerca de la vida.