

Autoconocimiento

En este espacio encontrarás unas preguntas que te orientarán en el camino del autoconocimiento, recuerda no forzarte si no te sientes en la capacidad de responderlas, solo toma un momento y piensa en cada una.

Si no logras hacerlo con todas, señala las que se te dificultaron para reflexionar cual es la barrera hacia su respuesta.

Preguntas

1. ¿Qué es lo más valioso en tu vida? Tu estudio, tu tiempo de ocio, tu familia...
puntea de 1 a 10 el valor que tienen en tu vida estos aspectos e incluye otros.

2. ¿Cuál es la emoción que más te cuesta trabajo aceptar, tal vez la ira, alegría, tristeza, asco, miedo?

3. ¿Te consideras una persona resiliente, es decir que supera fácilmente las adversidades?

4. ¿Sabes con claridad qué es lo que quieres en los próximos años? Y muy importante también ¿Sabes con claridad qué es lo que No quieres en tu vida en los próximos años?