

DESCUBRIMIENTO (III)



Hola :)

El autoconocimiento es una herramienta que nos puede ayudar a crecer y desarrollarnos de la mejor manera.

Esta parte es totalmente opcional, pero si te interesa, puedes imprimir estas preguntas e incluirlas a tu practica diaria al reflexionar.

También puedes incluirlas o apuntarlas a tu diario para ir registrando día a día los detalles que puedan ser relevantes o quizás también los detalles que resultan „irrelevantes“ a primera vista, pero que después pueden revelarnos patrones o cosas que simplemente no habíamos visto o reconocido antes.

Sé linda contigo misma, recuerda que la vida es todo un viaje.

afma.



DESCUBRIENDO
MÁS SOBRE MI



DESCUBRIENDO MÁS SOBRE MÍ MISMA

1. ¿En qué me he enfocado hoy?

2. ¿Qué fué lo que más me estresó, tensionó, preocupó, molestó, o evité el día de hoy?

3. ¿Cómo manejé esta situación el día de hoy?

4. ¿Qué pensé hoy?

5. ¿Qué sentí hoy?

6. ¿Qué acciones tomé hoy?



DESCUBRIENDO MÁS SOBRE MÍ MISMA

7. ¿Dónde me la pasé hoy?

(a) Recordando el pasado, (b) Viviendo en el presente, o (c) Anticipando el futuro.

8. ¿En quién me enfoqué el día de hoy? ¿Sobre quién estuvo mi atención?

(a) En mi, (b) En otras personas, o (c) En alguien en especial.

9. ¿Qué es lo que quiero agradecer el día de hoy?

10. ¿Qué fué lo que aprendí hoy sobre mi misma?



DESCUBRIENDO & AVANZANDO





© Red Ruby Sphere by Alma Seidel
Mindful Brand & Business



