

DESARROLLO PERSONAL



Contesta las siguientes preguntas

Por favor se lo más franca que puedas en referencia a las respuestas.

¿Qué partes de mí sigo evitando enfrentar?

¿Qué patrones repito en mis relaciones que sé que me hacen daño?

¿Qué estoy tolerando en mi vida que, en el fondo, sé que no debería?

¿Quién soy cuando nadie me está viendo ni juzgando?

¿Estoy viviendo una vida que realmente elegí o una que aprendí a aceptar?

¿Qué me da miedo cambiar, aunque sé que lo necesito?

¿Qué versión de mí mismo/a estoy sosteniendo por costumbre y no por verdad?

¿Qué heridas del pasado siguen dirigiendo mis decisiones actuales?

¿Qué necesito dejar ir para poder avanzar emocionalmente?

¿Qué tipo de amor creo que merezco... y en qué me baso para creerlo?

¿Qué estoy haciendo hoy que me acerca a la vida que quiero... y qué me aleja?

¿Estoy siendo coherente entre lo que digo que quiero y lo que realmente hago?

¿Qué conversaciones incómodas sigo evitando?

¿Qué versión de mí mismo/a admiro... y qué me está deteniendo de convertirme en ella?

¿Qué emociones me cuesta más sostener y por qué?

¿Qué historia me sigo contando que ya no es cierta?

¿Qué cambiaría en mi vida si dejara de actuar desde el miedo?

¿Qué necesito aprender para convertirme en la persona que quiero ser?

¿Qué estoy postergando que en realidad es importante para mí?

Si sigo igual un año más, ¿me sentiría orgulloso/a o frustrado/a?
