

Preguntas de auto observación. Pilar 1: (Ego, Ser y cómo funciona la mente)

1. ¿Qué pensamientos repetitivos no deseados aparecen más en tu día a día? Escríbelos tal cual.
2. ¿Qué emociones generan esos pensamientos?
3. Piensa en la persona que más te molesta en tu vida, aquella con la que cuando interactúas te despierta más emociones no deseadas. ¿Qué puede estarte mostrando de ti esa persona?
☞ Identifica si estás atacando, escondiéndote o huyendo de esa persona.
4. ¿Qué parte de ti no te has permitido expresar por miedo a que te odien o a perder aceptación?
5. Piensa en una situación dolorosa de tu pasado. ¿Qué creencia sobre ti o sobre los demás nació ahí?
6. ¿Qué es lo que más miedo te da mostrar de ti a los demás?
7. Si tu mente fuera un vehículo, ¿sientes que estás conduciendo tú o el Ego lleva el volante?

Recuerda:

-Responde a estas preguntas sin juicio ni hacia ti ni hacia los demás, sin identificarte con ese personaje que tu mente ha creado.

-Míralo como si observarás el tablero de juego desde arriba: solo observa, sin engancharte a los conflictos.

-La verdadera idea es mirar hacia adentro, comprender desde dónde pueden venir esos conflictos y empezar a sanar desde la raíz lo que realmente te sucede dándole otro significado.

Curso de Iniciación – Los 4 Pilares de la Paz Mental