

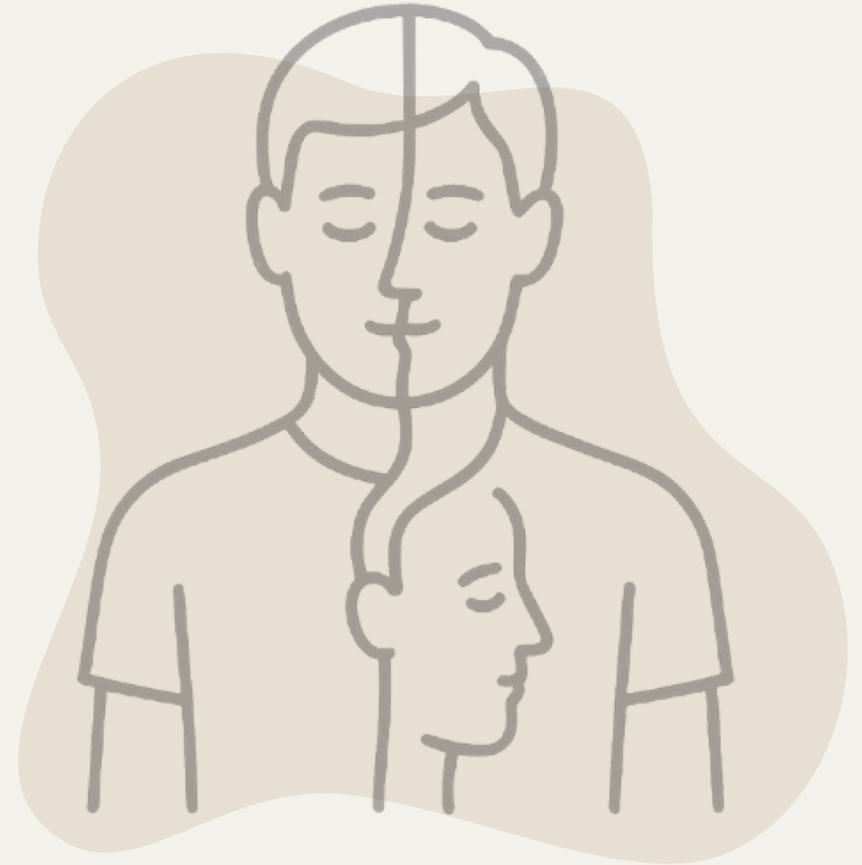


Conociéndome mejor

Cuaderno de autoexploración - Autoexploración y crecimiento personal

Introducción

Este cuaderno es una invitación a mirar hacia dentro con curiosidad, sin juicio. A menudo, caminamos por la vida sin preguntarnos quiénes somos realmente. “Conociéndome Mejor” está diseñado para que te conviertas en tu mejor compañía: alguien que se escucha, se comprende y se respeta.



Como dijo Carl Jung: > “Quien mira hacia afuera, sueña; quien mira hacia adentro, despierta.”

Día 1: Mi identidad

Nuestra identidad no es algo fijo, sino algo que se construye con el tiempo. Se forma a partir de nuestras experiencias, relaciones, creencias y elecciones. A veces creemos que somos lo que hacemos o lo que otros piensan de nosotros, pero en realidad somos mucho más. Este primer paso es una oportunidad para detenerte y mirarte sin etiquetas, sin exigencias, con honestidad.

¿Quién soy más allá de lo que hago o lo que los demás piensan de mí?

Ejercicio 1.1: Completa estas frases:

- Me defino como una persona...

- Cuando nadie me ve, yo...

- Lo que me hace único/a es...

"Conocerse es el principio de toda sabiduría."
- Aristóteles



Ejercicio 1.2: Dibuja o describe simbólicamente tu “yo actual”. Puedes usar imágenes, palabras, colores o formas.

Día 2: Mis valores

Los valores son principios que orientan nuestras decisiones, relaciones y estilo de vida. Son la brújula interna que guía nuestra forma de actuar, aunque muchas veces no seamos del todo conscientes de ellos. Descubrir cuáles son nuestros valores prioritarios nos ayuda a vivir con mayor coherencia y bienestar.

¿Qué es lo que realmente importa para mí en la vida?

Ejercicio 2.1: Elige de la siguiente lista tus 10 valores principales y luego reduce a 5. Escribe por qué cada uno es importante:

Amor, Libertad, Honestidad, Lealtad, Diversión, Justicia, Seguridad, Familia, Aprendizaje, Creatividad, Salud, Paz, Reconocimiento, Servicio, Espiritualidad...

1. _____

2. _____

"Vivir con coherencia es caminar con los valores como guía."



3. _____

4. _____

5. _____



Día 3: Mis fortalezas

Todos tenemos aspectos luminosos y otros más oscuros o difíciles de aceptar. Nuestras fortalezas nos impulsan, pero también nuestras sombras contienen aprendizajes. Abrazar ambas partes nos permite vivir de forma más integrada y auténtica.

¿Qué cualidades me hacen fuerte? ¿Qué partes de mí me cuesta aceptar?

Ejercicio 3.1: Lista 5 fortalezas que otras personas reconocen en ti y 5 que tú reconoces.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

*"No puedes amar tu luz si no abrazas tu sombra."
- Carl Jung*



Ejercicio 3.1: Lista 5 fortalezas que otras personas reconocen en ti y 5 que tú reconoces.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ejercicio 3.2: Escribe sobre una "sombra" o parte de ti que has intentado evitar. Luego responde: ¿Qué intenta proteger? ¿Cómo podría integrarla?



Día 4: Mi historia

Tu historia te ha traído hasta aquí. No se trata de juzgarla ni cambiarla, sino de mirarla con nuevos ojos. Comprender de dónde vienes te permite decidir mejor hacia dónde quieres ir. Honrar lo vivido es también una forma de cuidarte.

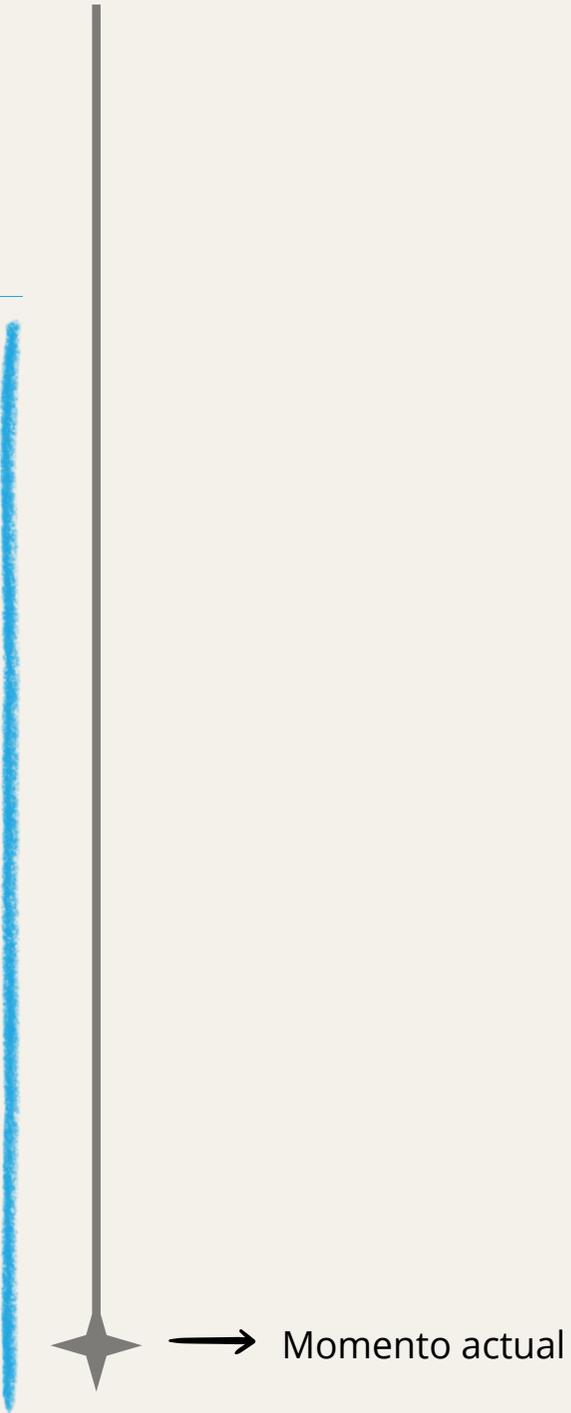
Tu historia no te define, pero te explica. Es hora de honrar tu camino.

Ejercicio 4.1: Crea una línea del tiempo con momentos que te marcaron. Elige 3 y responde: ¿Qué aprendiste de cada uno?

→ Nacimiento

"Tus cicatrices cuentan la historia de tu valentía."





Mis momentos especiales:

1. _____

2. _____

3. _____

Día 5: Mis necesidades y deseos

Aprender a escuchar lo que necesitas es un acto de amor propio. A veces, postergamos nuestras necesidades por costumbre, por miedo o por complacer. Reconocerlas es el primer paso para satisfacerlas de forma saludable. Lo mismo ocurre con nuestros deseos: desear no es egoísta, es humano.

Escuchar tus necesidades es un acto de respeto. Reconocer tus deseos, un acto de valentía.

Ejercicio 5.1: Completa:

- Lo que necesito más en este momento es...

- Lo que no estoy permitiéndome desear es...

- Lo que mi cuerpo me está pidiendo es...

"Cuidarte no es egoísmo; es supervivencia."



Ejercicio 5.2: Dibuja o escribe un "Mapa de mis necesidades". Incluye físicas, emocionales, sociales y espirituales.

Ejercicio 6.2: Haz un "mapa de relaciones" con las personas más importantes para ti. Junto a cada nombre, responde:

- ¿Qué me aporta esta relación?
- ¿Qué me cuesta en esta relación?



