

MINICURSO GRATUITO
ONLINE



♥ ENTRENA
TU AUTOESTIMA

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

Pilar 3 -
Autorefuero

Cuestionario

Contesta las preguntas que te relacionamos a continuación:

¿Cada cuánto me felicito?.

Mis padres, profesores y demás ¿me reconocían mis logros y avances?

¿Me impulsaban a reconocermme a mi mismo?





¿Se me facilita ver mis cualidades, fortalezas, capacidades, dones y demás?

El entorno habla, obsérvalo ¿Cómo está el refuerzo que recibes de tu entorno?

¿Qué te muestra de ti mismo?.

¿Te permites darte espacios para descansar sin sentir culpa?.



¿Te cuesta encontrar aspectos positivos en ti?

¿Piesas que autoelogiarte es sinónimo de ser creído o despierta en ti verguenza al hacerlo?

Escribe las creencias que tienes con respecto a:

- Lo que "debemos hacer" y nuestro nivel de exigencia.
- Sobre el merecimiento.
- Complacérte a ti mismo, dándote prioridad en tu agenda.



¿Qué es lo primero que piensas cuando escuchas a alguien autoelogiarse o qué despierta en ti? Descríbelo.

