

MINICURSO GRATUITO  
ONLINE



♥ ENTRENA  
TU AUTOESTIMA

**BIOSANACIONEMOCIONAL**  
*by Andrea Lasprilla*

Pilar 2 -  
Autoimagen

# Cuestionario

Contesta las preguntas que te relacionamos a continuación:

¿Qué tanto te gustas o no? En todas las áreas de tu ser.

Párate frente al espejo, primero sólo mira tu rostro y pregúntate ¿Qué pensamientos surgen?. Luego mira todo tu cuerpo y sé un observador de tu mente. Quédate 3 minutos mínimo sólo observando y luego haz la pregunta: ¿Qué Tanto me gusto?





Al tomar decisiones ¿Necesitas aprobación y validación de alguien para sentirte seguro?

¿Con quién te comparas?

¿Qué obtienes de ti al compararte?.

¿Qué sentimientos experimentas al compararte?.





¿Qué opinión tienes de tu imagen?

¿Sientes miedo o incomodidad al ir hacia adentro tuyo y mirarte?

¿Qué te da miedo y qué te cuesta trabajo? ¿Por qué no te consideras bueno en lo que haces?





¿En la última semana has recibido elogios y cómo lo has tomado?

¿En la última semana has recibido comentarios negativos y qué has sentido?

