

MINICURSO GRATUITO
ONLINE



♥ ENTRENA
TU AUTOESTIMA

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

Te damos la
Bienvenida

Cuestionario

Contesta las preguntas que te relacionamos a continuación:

¿Te aceptas como persona o no?

¿Te autocastigas al cometer un error?

¿Cuál es tu primera reacción cuando te equivocas?





¿Qué te dices y cómo te tratas al momento de equivocarte?

¿Te sientes inseguro al tomar decisiones?

¿En qué áreas de tu vida se manifiesta la inseguridad? (Trabajo, paternidad, dinero, trabajo, etc...)

¿Qué rótulos te has colocado? Revisa cada área de tu vida.





¿Qué rotulos te han colocado tu entorno? Familia, amigos, compañeros, pareja, hijos, etc. y tú lo has aceptado?

¿Frente a las exigencias y calificaciones, que te das eres compasivo, te reconoces los logros, avances, puedes reconocer tus excusas o faltas o siempre te exiges igual?

¿Cómo te das autocuidado? (Físico, mental, emocional, relacional, higiene, aprendizaje etc...)



¿En algunos casos llegas a tener pensamientos o sentimientos autodestructivos?

