

Foro

6. Formas de conocerse a sí mismo en profundidad - Autoconocimiento.

Conocerse mejor a sí mismo:

resumen: Cuanto más te conozcas y te aceptes más fácil te será vivir una vida feliz.

No eres lo que otros piensan de ti.

Esto es parte de la naturaleza humana y no es algo negativo, pero para vivir una vida satisfactoria, debes dejar a un lado el condicionamiento social y entrar en contacto con el auténtico tú.

Un ejemplo personal.

En mi vida he leído pocas novelas. Igualmente de pequeño los adultos tendían a decirme que era un niño muy inteligente y me premiaban por

ello. Inconscientemente yo sabía que tenía que seguir siendo inteligente para seguir recibiendo atención y recompensas, y como sabía que las personas inteligentes leían libros, yo quería leer libros. Mi interés en la vida giraba en torno a temas más prácticos y reales que las novelas de ficción que no me apasionaba leer.

Desde entonces no leo libros de ficción ni novelas. Vivir sin conocerte a ti mismo es como jugar a un juego sin conocer bien las normas del juego.

1. Haz una lista de tus puntos fuertes y tus puntos débiles.

R/=

Puntos	
Fuertes	debiles
Valiente	Desconcentración
Franca	Desorganización
responsable	
Paciencia	
liderazgo	
Motivación	
superación	
creativa	
Puntual	
Sincera	
Perseverante	
Sencible	
alegre	
compañerista	
intuición	
optimista	
Saber escuchar	
soluciones dadas	
fe	
no me doy por vencido	
la música	

2. Haz una lista de tus pasiones.

RI=

Pasiones

Música	escribir
estudio	leer
trabajo	libros
juegos	creatividad
deporte	cocinar
naturaleza	viajar

3. Analiza las distintas áreas de tu vida.

¿Que sientes sobre las distintas partes de tu vida?

RI= Responsabilidad ante la existencia, motivación por que la motivación es lo que nos hace tener sentido a la vida.

* Te propongo una serie de preguntas sobre estas 5 áreas.

felicidad

¿cómo defines tu la felicidad?

R/= La felicidad es el estado emocional de una persona feliz, es una sensación de satisfacción.

* ¿En que periodo o periodos de tu vida has estado mas feliz? ¿por que?

R/= la infancia porque es el mejor periodo o etapa de la vida que es super.

* ¿eres feliz ahora mismo? ¿por que?

R/= si porque tengo a mi familia.

* ¿de que logros personales estas orgullosa? ¿por que?

R/= los logros a los que estoy orgullosa es que gracias a mis esfuerzos he podido alcanzar una nueva meta, un nuevo sueño.

* **Social**