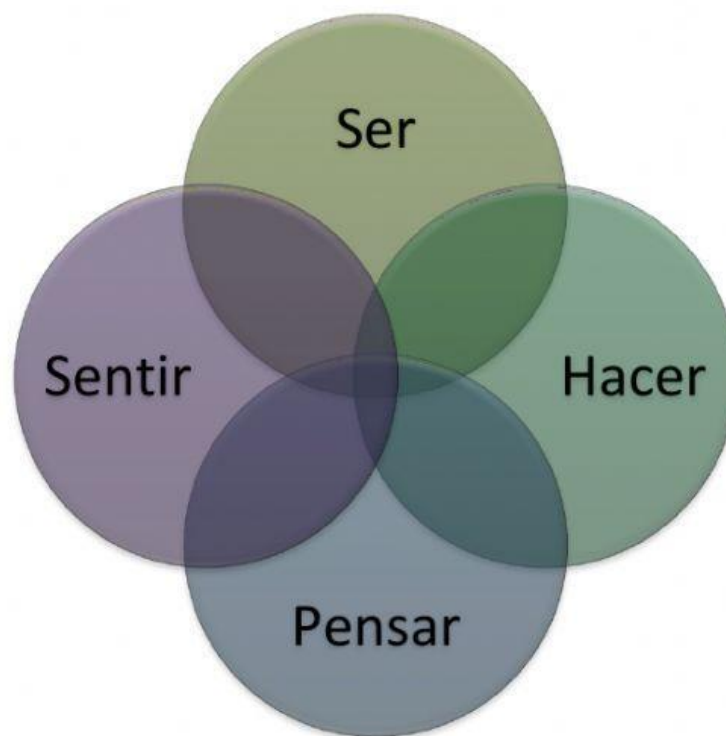




Preguntas de autoconocimiento... para conocerte mejor

A continuación, encontrarás cerca de 190 preguntas de autoconocimiento agrupadas por ámbitos vitales que te ayudarán a conocerte mejor. Naturalmente son sólo algunas dentro del montón que puedes hacerte. Trabaja con la primera respuesta que se te venga a la cabeza y luego de responder piensa en lo que cada respuesta te va mostrando sobre ti. Implícitamente cada una lleva un “por qué”, una razón de fondo.

Se te recomienda escribir tus respuestas a mano cuando hagas el ejercicio. Recuerda indicar la fecha en la que lo estás haciendo para futuras referencias.



SER * SENTIR * PENSAR * HACER



NOGALES COUNTRY SCHOOL

Preguntas del ser o estar:

1. Para mí la vida es: _____
2. Me defino como: _____
3. Los demás me definen como: _____
4. Lo mejor de "ser yo" es: _____
5. Necesito más de...: _____
6. Mi imagen pública dice que soy: _____
7. Lo que quiero borrar de mí es...: _____
8. Si hoy ya fuera anciano (a), yo...: _____
9. Si yo fuera un adolescente (a), yo...: _____
10. Lo que más me agrada de mi cuerpo es: _____
11. Lo que más detesto de mi cuerpo es: _____
12. Lo que me asusta de aceptarme es: _____
13. Los "demonios" que me habitan son: _____
14. Mi pasión en la vida es: _____
15. He fracasado en: _____
16. He triunfado en: _____
17. Lo que tengo para dar al mundo es: _____
18. Lo que me hace falta para ser verdaderamente quien soy, es: _____
19. Frecuentemente me comparo con: _____
20. Cando me comparo con otros, me mido por...: _____
21. Mis principales valores son: _____
22. Mi vida está al servicio de: _____
23. Si hoy muriera me extrañarían por: _____
24. De lo que más me quejo es de: _____
25. Si fuera presidente (a) del país, yo: _____
26. Me canso rápido de: _____



NOGALES COUNTRY SCHOOL

27. Para vivir dependo de: _____
28. Yo soy libre de: _____
29. Si nada más me importara, yo: _____
30. Mi vida sería más simple y sencilla si: _____
31. Si hoy me quedaran sólo seis meses de vida yo: _____
32. Lo "peor" de ser yo es...: _____
33. Siento que me conecto con mi genuina misión, cuando: _____
34. Mis dones y talentos, son: _____
35. Si pudiera volver en el tiempo, cambiaría de mí: _____
36. Yo brillo o encuentro mi luz, cuando: _____
37. Me apago, cuando...: _____
38. Si mi alma se pudiera comer, tendría sabor a: _____
39. Sirvo de ejemplo a otras personas por...: _____
40. Mi lado oscuro y sombrío sale cuando yo...: _____
41. Cuando me vaya de la Tierra, me recordarán por...: _____
42. Dentro de cinco años me veo a mí mismo (a): _____
43. Lo que le da sentido a mi vida es: _____
44. Mi vida va hacia...: _____

[Volver al inicio](#)

Preguntas del sentir

1. Lo que me alegra es: _____
2. Lo que me entristece es: _____
3. Me siento valioso (a) / importante cuando: _____



NOGALES COUNTRY SCHOOL

4. Me siento valiente cuando: _____
5. Lo que me conmueve es: _____
6. Lo que me impacienta: _____
7. Lo que me enoja: _____
8. Le temo a: _____
9. En este momento me siento como: _____
10. Constantemente me inquieta: _____
11. Siento que "puedo" y "no-puedo": _____
12. Siento que me cuesta...: _____
13. Una de las emociones que más me cuesta aceptar es: _____
14. La sensación que más me cuesta "soltar" es: _____
15. Lo que me hace atascar es: _____
16. Confío en: _____
17. Desconfío de: _____
18. Lo mejor que he recibido es: _____
19. Algo que está roto en mi es: _____
20. Me siento herido cuando: _____
21. Me da envidia de: _____
22. Estoy en paz y calma cuando: _____
23. Me cuesta estar en paz cuando: _____
24. Me siento pequeño (a) frente a: _____
25. Me siento grande frente a: _____
26. A mi vida le sobra...: _____
27. Mi vida vale porque: _____
28. Siento que me complico cuando: _____
29. Me avergüenzo por: _____
30. Me enorgullece: _____
31. Siento que me cortan las alas, cuando: _____



NOGALES COUNTRY SCHOOL

32. Mi familia para mí significa: _____
33. Mi mayor temor es: _____
34. Vivo arrepentido (a) por: _____
35. Mis miedos más absurdos e irracionales, son: _____
36. Lo que de verdad me importa en la vida es: _____
37. Me critico a mí mismo (a), por...: _____
38. Hoy doy gracias por...: _____
39. Lo que me estresa es...: _____

[Volver al inicio](#)

Preguntas del pensar

1. Mi personaje favorito es: _____
2. Alguien a quien sigo es: _____
3. Un deseo que quiero cumplir es: _____
4. Un pensamiento que habitualmente tengo es: _____
5. Una pregunta habitual sobre mi vida es: _____
6. Me encantaría...: _____
7. En este momento, para mí quiero: _____
8. "Me sueño...": _____
9. Un pensamiento que lucho por alejar de mi mente es: _____
10. Si aceptara como soy, yo: _____
11. Los eventos pasados que más repaso en mi mente son: _____
12. Una buena compañía es aquella persona que: _____
13. Una mala compañía es aquella persona que: _____



NOGALES COUNTRY SCHOOL

14. Lo que más me distrae es: _____
15. Pienso en los demás para: _____
16. Para mí el equilibrio es: _____
17. Resuelvo fácil problemas de...: _____
18. Me cuesta trabajo resolver...: _____
19. Mis principales ideas giran en torno a: _____
20. Los tres deseos para el genio de la lámpara serían: _____
21. Mi definición de libertad es: _____
22. Lo que menos me importa en la vida es: _____
23. El mejor recuerdo que tengo es: _____
24. El peor recuerdo que tengo es: _____
25. Si aceptara todo lo que he vivido hasta ahora, yo: _____
26. Mi definición de esclavitud es: _____
27. Tengo pensamientos recurrentes en cuanto a: _____
28. Me cuesta creer que (o en) ...: _____
29. Creo que todo el mundo debería...: _____
30. Creo que yo debería: _____
31. Me tiene sin cuidado...: _____
32. Me niego a: _____
33. La pareja que me encanta, es así: _____
34. Mis sueños son...: _____
35. De niño (a) soñaba con: _____
36. De niño (a) me encantaba: _____

[Volver al inicio](#)





NOGALES COUNTRY SCHOOL

Preguntas del hacer

1. Cuando estoy contento, yo... _____
2. Cuando estoy triste, yo... _____
3. Cuando me enamoro, yo... _____
4. Cuando me enojo, yo... _____
5. Cuando tengo miedo, yo... _____
6. Algo que me cuesta pedir es: _____
7. Algo que hago muy bien es: _____
8. Algo que hago mal es: _____
9. Lo que siempre postergo es: _____
10. Una de mis acciones que más me cuesta aceptar es: _____
11. Si el dinero no fuera un problema, yo: _____
12. Quiero ayudar a...: _____
13. Me adapto fácil a: _____
14. Me cuesta adaptarme a: _____
15. Puedo enseñar a: _____
16. lo que se me olvida fácil es...: _____
17. Lo que día a día hago, lo hago para: _____
18. Lo que le tengo que decir a mi niño (a) interior es: _____
19. La única cosa que conservaría de mi vida es: _____
20. Lo más descabellado que he hecho es: _____
21. Lo más sensato que he hecho es: _____
22. Los lugares que quiero visitar son: _____
23. Lo que tengo que limpiar es: _____
24. Si tuviera poder de cambiar por completo el mundo, yo: _____
25. Quiero aprender de...: _____
26. Si pudiera destruir algo, destruiría...: _____
27. Algo importante que me falta hacer, es...: _____



NOGALES COUNTRY SCHOOL

28. Creo que he cambiado la vida de: _____
29. Si pudiera viviría en...: _____
30. El propósito que te queda aún por cumplir es: _____
31. Lo que genuinamente me gustaría estar haciendo ahora es: _____
32. Si siguiera mi verdadero talento, lo que estaría haciendo es: _____

[Volver al inicio](#)

Y unas preguntas más... por si te queda faltando...

- La banda sonora de mi vida es: _____
- Mi canción de amor favorita es: _____
- Mi canción de despecho favorita es: _____
- Mi película favorita es: _____
- El viaje de mi vida sería a: _____
- Si fuera un superhéroe me gustaría ser: _____
- Si hoy me gano la lotería yo: _____
- Si fuera un actor / actriz, famoso me gustaría ser: _____
- El súper poder que me gustaría tener, es: _____
- Mi personaje de película favorito es: _____
- Mi color favorito: _____
- Un libro que me marcó la vida fue: _____
- Si viajara en el tiempo me gustaría ir a: _____
- Me gustaría escupir la cara de: _____
- Un animal que me gustaría ser, es: _____
- Las partes de mi cuerpo que más me gustan: _____

- Me gustaría parecerme a este (a) multimillonario (a): _____
- Me gustaría parecerme a este (a) deportista (a): _____
- Me gustaría parecerme a este (a) científico (a): _____
- Me gustaría parecerme a este (a) escritor (a): _____
- Me gustaría parecerme a este (a) santo (a): _____
- Me gustaría parecerme a este (a) filósofo (a): _____
- Si fuera maestro / docente, enseñaría...: _____
- Me gustaría entrevistar a...: _____
- Me hubiera gustado conocer en persona a...: _____
- Me gustaría tener este súper-poder: _____
- Mi top cinco de películas hasta ahora es...: _____
- Mi top cinco de canciones hasta ahora es...: _____
- Mi top cinco de series hasta ahora es...: _____
- Mi top cinco de películas hasta ahora es...: _____
- Mi top cinco de lugares hasta ahora es...: _____
- Mi top cinco de libros hasta ahora es...: _____
- Si saliera un titular de revista sobre ti, diría: _____
- En qué revista te gustaría que saliera un titular sobre ti: _____
- Lo que me falta probar es...: _____
- Mis tres deseos para el genio de la lámpara son: _____
- Si fuera un personaje de caricatura, sería: _____