

CLASE DE DHI

AUTOCONOCIMIENTO

FECHA

1.- ¿Cómo soy? Descríbete de la manera más completa que puedas.
Date tu tiempo y actúa con sinceridad.

--

2.- De las siguientes emociones, ¿cuáles crees que sientes más frecuentemente, en qué situaciones? Cita un mínimo de 3. Miedo, alegría, ira, amor, tristeza, felicidad, asco, ansiedad.

1.-
2.-
3.-

3.- De las emociones siguientes, ¿cuál o cuáles te cuesta más controlar, por qué? Miedo, alegría, ira, amor, tristeza, felicidad, asco, ansiedad

--

4.- Y, ¿cuál o cuáles te cuesta más disimular? Miedo, alegría, ira, amor, tristeza, felicidad, asco, ansiedad ¿Por qué crees que te pasa eso?

5.- Me siento bien cuando....

6.- Me siento mal cuando....

7.- Me enfado cuando.....

Cuando me enfado noto que mi cuerpo

Cuando me enfado, ¿qué hago?.....

8.- Cuando los demás se enfadan conmigo, ¿cómo me siento?

9.- Tengo miedo cuando.....

Cuando tengo miedo noto que mi cuerpo.....

¿Qué hago cuando tengo miedo?.....

10.- Me siento alegre cuando.....

Cuando me siento alegre noto que mi cuerpo.....

¿Qué hago cuando me siento alegre?.....