

## CUESTIONARIO AUTO-CONOCIMIENTO

### *Unos consejos antes de comenzar...*

1.- Trata de responder en base a **tu forma de ser durante la mayor parte de tu vida**: las personas vamos cambiando con el tiempo, podemos ser cada vez menos impulsivos por ejemplo, pero nuestro carácter y nuestro instinto permanecen, y ésta es la base para empezar a "re-conocernos".

2.- Por otra parte, a veces respondemos más como nos gustaría ser, en vez de responder como somos realmente: ten en cuenta que cuanto **más sinceras, espontáneas e "instintivas" sean tus respuestas**, más fiable y real será reconocer el lugar donde te encuentras ahora, y desde ahí, poder avanzar.

3.- Otra posible distorsión es la tendencia que tenemos a responder valorando más cómo nos definen nuestros amigos, familia, pareja, etc. que cómo nos vemos a nosotros mismos: **reconocer lo que realmente pensamos, sentimos y hacemos en nuestro día a día** es fundamental para crecer.

Muchas gracias por tu colaboración y por tu tiempo :-)

### **¡COMENZAMOS!**

1. Escribe 3 palabras que definan tu forma de ser
2. Escribe 3 cualidades por las que tú te valoras
3. Escribe 3 aspectos que te gustaría cambiar o mejorar de ti
4. Escribe 3 palabras con las que te definen los demás
5. Escribe 3 cualidades por las que te valoran los demás
6. Escribe 3 aspectos que los demás creen que deberías cambiar o mejorar
7. Ante un conflicto que se presenta justo delante de ti, ¿cómo actúas?
8. En situaciones de estrés, ¿te comportas de la misma manera en el ámbito laboral que en el personal?

9. Define tus vacaciones perfectas
  
10. Dime 3 motivos que te ayuden a levantarte cada día
  
11. Describe con 3 palabras cómo sería para ti un líder perfecto
  
12. Define en 3 palabras a tu compañero de trabajo ideal
  
13. Escribe 3 personajes (reales o de ficción, vivos o no) a los que admiras explicando brevemente el porqué
  
14. Completa la frase: No soporto ...
  
15. Completa la frase: El mundo sería un lugar mejor si ...
  
16. Completa la frase: La vida es demasiado corta para ...

Cuántas veces nos hemos preguntado porqué los demás se comportan de esta o aquella manera, tan diferente de la nuestra...

Es evidente que todos nos encontramos con personas con las que conectamos enseguida y, sin apenas conocernos, nos comunicamos y funcionamos con ellas a la perfección. En cambio, con otras, por más esfuerzos que hacemos todo parece inútil, es como si hablásemos en idiomas diferentes y, con suerte, llegamos solamente a tolerarnos.

Nada de lo que ocurre a nuestro alrededor es ajeno a nosotros. Todos y cada uno de nuestros actos, así como lo que sentimos frente a lo que hacen los demás, habla de nosotros mismos, de nuestras creencias y de nuestros comportamientos automáticos que aparecen una y otra vez en nuestro día a día.

Descubriendo quién eres y desde donde actúas cuando estás en "piloto automático", reconocerás tus actos antes de ejecutarlos y podrás entender el porqué de tus reacciones (las que se ven y las que no se ven) en lugar de sentirte dominado por ellas. Solo cuando haces este trabajo contigo mismo, puedes mirar a los demás con tolerancia, respeto y flexibilidad, mejorando así, inevitablemente, la comunicación con todo tu entorno.