



90 FORMAS PARA RECORDAR QUIEN SOY YO

Farfalle





90 formas para recordar quien soy yo
2022 creado y diseñado por Esther Suncín



Mi nombre es:

y ahora estoy dispuestx a conocerme, aprender sobre
mis emociones, pensamientos, y saber qué puedo
hacer para convertirme en mi mejor versión.

¿Cómo usar este pequeño journal?

Hoy que tienes este journal en tus manos, descubrirás una serie de preguntas que están encapsuladas en diferentes áreas de tu vida.

Cuando encuentres cada pregunta, trata de enfocarte en responderla, intenta tomarte el tiempo que sea necesario. Si cada pregunta te toma 1 día responderla, no te preocupes, usualmente no nos preguntamos o no nos cuestionamos sobre nuestra vida, y por ende, te tomará tiempo descubrirte.

Si sientes que a tu vida le hace falta claridad, estas preguntas te pueden ayudar a ser una guía para encontrar esa luz y descubrir todo aquello que deseas y escondes por miedo.

Estas preguntas de descubrimiento propio te ayudarán a:

- descubrir tu YO real y auténtico.
- estás confundida/o con lo que deseas en la vida.
- te cuesta tomar decisiones que ayuden a tu crecimiento personal.
- vivir una vida con un significado o una razón de ser.
- sobre todo, descubrir esa MEJOR VERSION DE TI MISMO.

Aunque no hay un número mágico de preguntas para descubrirte completamente, creo que es justo y necesario vivir una vida consciente de una autoexploración. Cuestionarte todos los días te ayudará a vivir una vida más plena, ayudándote a mejorar tu autoestima, autovalor y autoconcepto. Te ayudará a no crear una dependencia afectiva con una o varias personas y mejorar tu poder de decisión, es decir, aprender a poner límites y aprender a decir que NO sin sentirte mal o culpable.

¿LIST@?

ALGO IMPORTANTE...

Al finalizar este pequeño journal de 90 preguntas para redescubrirte, podrás encontrar algunas actividades que te ayudarán a reforzar tu autoestima.

Las actividades pueden ser de todos los días o simplemente realizarlas 1 vez a la semana.

Lo ideal es que puedas llevar un cuaderno pequeño en donde realices estas actividades, de esta forma, 1 vez cada 3 meses puedas ir verificando cómo te has ido transformando y qué aspectos aún debes de seguir trabajando.



AUTO-EXPLORACIÓN

La auto-exploración es el proceso de descubrir que es lo más valioso para ti.

Con estas preguntas, podrás entender mejor el por qué de tus pensamientos, emociones, decisiones y actitudes.



¿Cómo es la mejor version de mi? ¿Quién está en mi círculo más cercano?
¿Cómo paso mi tiempo libre? ¿Cuáles son los pasatiempos que me gustan hacer? ¿Cómo hago mi propio dinero?

¿Cuáles áreas de mi vida quiero mejorar?

¿Qué puedo hacer para ser valioso en el mundo? ¿Mi familia? ¿Mi comunidad?



¿Cuáles son mis valores?

¿Cuáles son aquellas cosas que me impiden convertirme en esa mejor versión de mí?

¿Cómo puedo hacer de mi vida una prioridad?

¿Qué es lo peor que puede pasar si yo no soy lo que deseo ser?



¿Qué me hace sentir completa? ¿Cómo o qué puedo hacer para sentirme más así?

¿Qué me da felicidad?

¿Cómo me siento cuando no estoy siendo yo misma/o?

¿Quién deseo ser en 5 años?



¿Por qué me resisto al cambio?

¿Qué me preocupa, y cómo puedo dejarlo ir?

¿Qué tan importante es mi físico, mi salud mental y emocional para mí misma?



PROPÓSITO EN MI VIDA

El o los propósito(s) en tu vida, son los que te ayudan a levantarte de cama todos los días por la mañana.

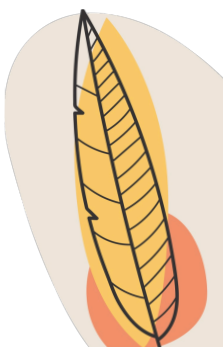
Descubrir tu propósito en la vida le da a tu vida un sentido. Una vez descubras cuál es, te ayudará también a tomar mejores decisiones, a establecer metas y poder cumplirlas.



¿Cuándo me he sentido plena/o? Si hubieron varios momentos, ¿cuál
fué el factor común?

¿Cuál es el impacto que quiero dejar en el mundo?

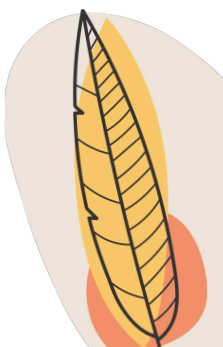
¿Qué me hace sentir viva/o?



¿Por qué cosas deseo que me recuerden?

Cuando estoy muy entusiasmada por despertar en la mañana, ¿Qué actividades están en mi agenda del día?

¿Qué es lo más importante para mí en esta vida?

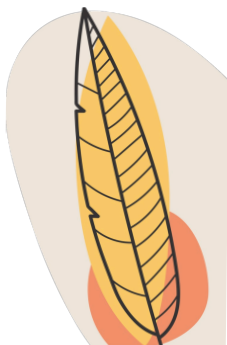


¿Qué cosas si estoy dispuesta a sacrificar?

Si yo pudiera llenar mi tiempo libre con cualquier cosa que yo desee,
¿Qué haría?

¿Qué cosas me gustaba hacer de pequeña/o?

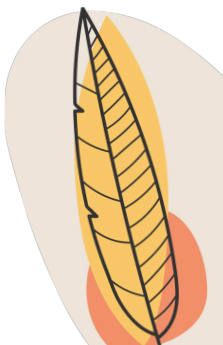
¿Cuáles son mis dones?



¿Qué cosas me dan energía?

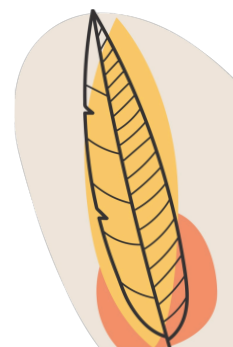
¿Qué es algo que nada ni nadie puede evitar que haga?

¿Qué me hace ser especial y única?



¿Cómo doy valor a la sociedad en la que vivo o a mi círculo de personas más cercano?

¿Qué deseo mejorar en la sociedad en la que vivo o en mi mundo?



ESTUDIOS Y TRABAJO

Aunque el trabajo sea algo esencial en la vida del ser humano, es necesario recordar que lo que sea que hagas, debe de ser algo que entiendas, ames y aprecies.

Encontrar el tipo de trabajo adecuado para ti y hacer dinero, te puede ayudar a sentirte pleno y con entusiasmo. Cuando tú te sientes feliz haciendo lo que haces en el día a día, el trabajo se vuelve menos estresante y más una forma de hacerte sentir pleno.



Si yo pudiera tener cualquier trabajo en el mundo, ¿Cuál sería?

¿Qué me atrae más, crear una carrera o tener trabajos varios?

¿Qué es ser exitoso para mí?

¿Qué cosas valoro en mi trabajo?



Si no pudiera fallar en algo, ¿Qué tipo de trabajo tomaría?

¿Qué me es más importante, amar lo que hago, hacer suficiente dinero o ambos?

¿Mi trabajo actual, es un trabajo que ame hacer?

¿Cuál es mi carrera y mi trabajo soñado?



¿Mi trabajo y mi carrera actual, me hacen sentir pleno y me dan un propósito en la vida?

¿Por qué tipo de trabajo quisiera que las personas me recordaran?

¿Qué es algo que puedo empezar a hacer desde este momento para poder tener mi trabajo soñado?

¿Me gusta dirigir a un grupo de personas?



¿Qué legado deseo dejar en mi lugar de trabajo?

¿Cuánto dinero deseo generar al año?

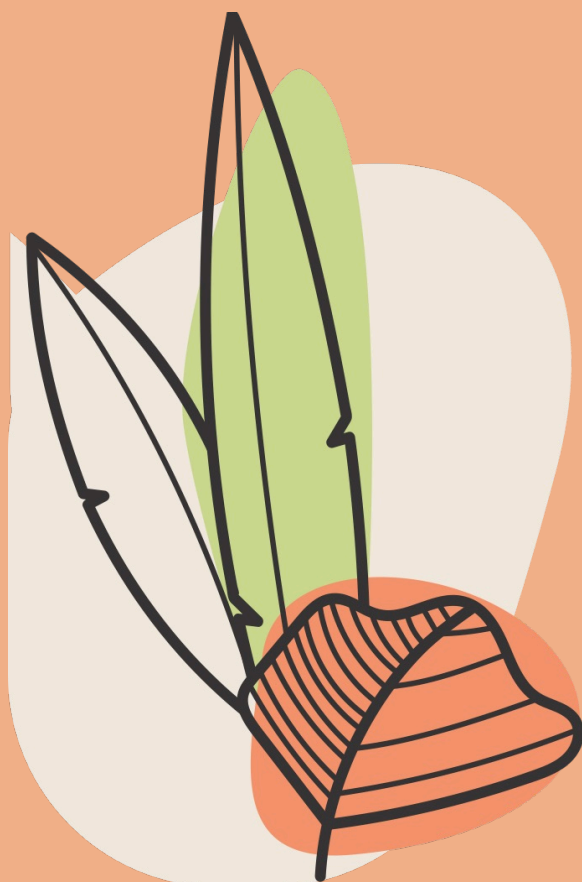
¿Cuáles son mis cualidades más valiosas que yo se que los demás pagarían por tener?



PASIONES

Tú propósito en la vida es aquello que deseas dar a conocer al mundo, tu pasión es el motor que te ayuda a que esto se vuelva posible.

Tus pasiones estan alineadas con aquellas cosas que tanto te interesan y te hacen sentir pleno. El no saber cuales son tus pasiones, corres el riesgo de vivir una vida llena de tristeza, sin sentido y frustrada.



¿Qué es una cosa que disfruto tanto, que al hacerlo pierdo la noción del tiempo?

¿Si el dinero no fuese una necesidad, qué haría todo el tiempo?

¿Qué es algo que hago y me hace sentir vivo?

¿En que consiste mi vida ideal?



¿De qué puedo hablar y hablar por un largo tiempo?

Si pudiera elegir solo 1 hobby en mi vida, ¿Cuál sería?

¿Qué es algo que me cuesta dejar de hacer una vez lo inicio?



Si pudiera elegir 1 sola forma de pasar mi tiempo ¿Qué haría?

¿Qué hobbies o habilidades me dan alegría hacer?

¿Qué habilidades me vienen naturalmente?

¿Sobre qué tipo de cosas las personas me piden información?



¿Qué es algo que haría sin recibir dinero a cambio?

¿Qué es algo que me gusta hacer en mi tiempo libre?

¿Qué cosas me resultan interesantes?

¿Si pudiera enseñar algo, qué sería?



CONCIENCIA DE MI MISMO

La conciencia de si mismo es la habilidad de reconocer tu propio YO (tu carácter, emociones, sentimientos y motivaciones). Cultivar la conciencia de uno mismo, te permite descubrir más sobre ti y tu verdadera identidad.

Tener una comprensión amplia de ti mismo, te ayuda a tomar desiciones alineadas a tu carácter y a tu estilo de vida.



¿En qué momento me siento muy feliz?

¿Por qué cosas me siento agradecida en este momento?

¿Qué cosas están saliendo bien para mí en este momento?

Cuando estoy viviendo una emoción muy difícil, ¿cómo la trabajo o sano?



¿Qué cosas estoy haciendo cuando me siento feliz?

Si ahora fuera mi último día, ¿querría hacer lo que estoy a punto de hacer? Si no, ¿por qué?

¿De qué forma puedo aprender de mis inseguridades?



Cuando surgen desafíos, ¿cuál es el mejor enfoque que puedo tomar?

¿Cuáles son algunos desencadenantes comunes en mi vida? ¿Cómo puedo responder mejor a estos?

¿Estoy viviendo mi vida por miedo o por amor?

¿Está mi vida alineada con mis valores, creencias y metas?



¿Cómo puedo ser más consciente de mi entorno?

¿Qué me da energía y qué me agota?

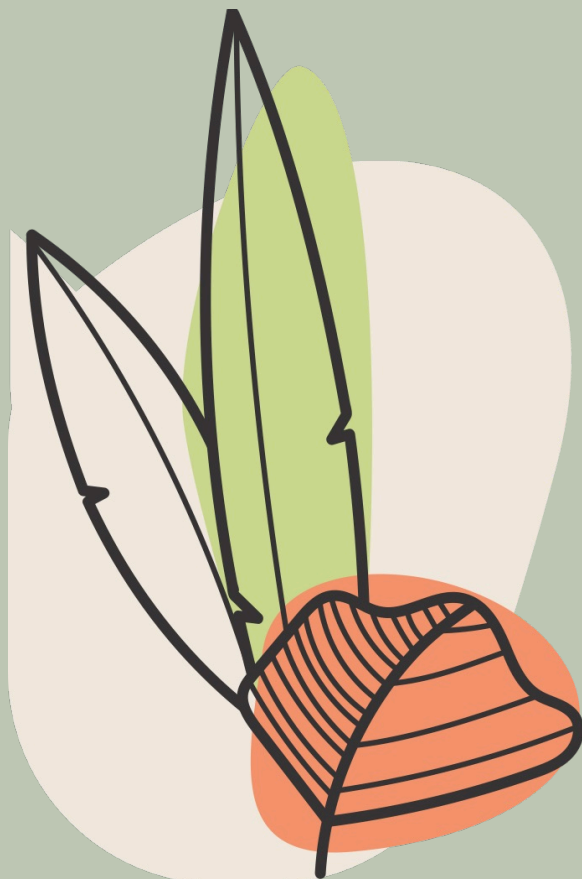
¿Cómo respondo a los comentarios de mis amigos y familiares?



RELACIONES

Las relaciones son la clave en la vida. Las personas con las que te rodeas se convierten en tu soporte principal y te inspiran en la forma en como reaccionas y viceversa.

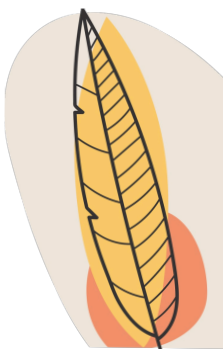
Llegar a conocer esto, te permite saber qué valoras en una relación y qué estás dispuesto a dar.



¿Las personas con las que paso más tiempo tienen cualidades y características que deseo retratar?

¿Qué va bien en mi mejor relación y qué puedo mejorar?

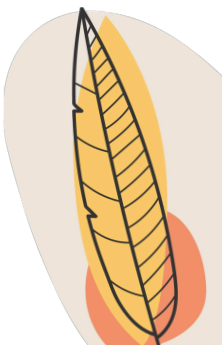
¿A quién quiero mostrar en mi comunidad?



En cualquier tipo de relación, ¿qué es lo que más valoro?

¿Qué cualidades apporto a una relación?

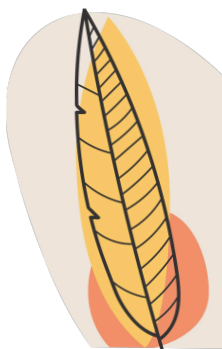
¿Cómo puedo mostrarme mejor para mis amigos y familiares?



¿Cuál es la lección más importante que aprendí de una mala relación pasada? ¿Buena relación?

¿Cómo puedo esforzarme más en conectarme con las personas que me rodean?

¿Cuándo fue la última vez que le dije a un amigo que lo amaba?

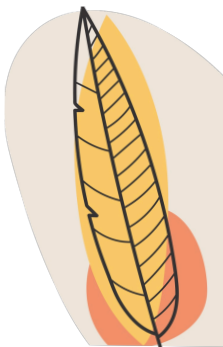


¿Qué es lo que más valoro en un compañero de vida?

¿Cómo me hacen sentir mis relaciones más cercanas?

¿Qué es más importante para ti: algunas relaciones increíbles o varias relaciones promedio?

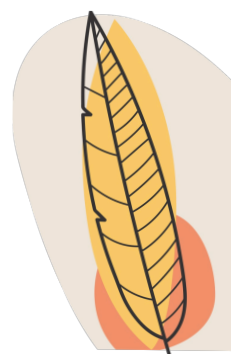
¿Cuándo me siento más conectado con la comunidad que me rodea?



¿Qué está funcionando bien en mis amistades?

¿Qué no funciona bien?

¿Qué cualidades valoro más en un amigo?



ACTIVIDADES



ACTIVIDADES DIARIAS

A continuación encontrarás una serie de actividades que deberás de realizarlas de forma diaria.



La actividad 1 y 2 son para que se realicen al inicio del día, justo 1 minuto después de despertarte.



La actividad 3 y 4 son para que se realicen al finalizar el día justo antes de irte a dormir.

Ten presente que no debes de realizarlas todas el mismo día, puedes elegir entre todas y hacer la misma durante un mínimo de 3 meses; de esta forma podrás observar los avances que has hecho durante ese tiempo.





fecha:
meta del día:

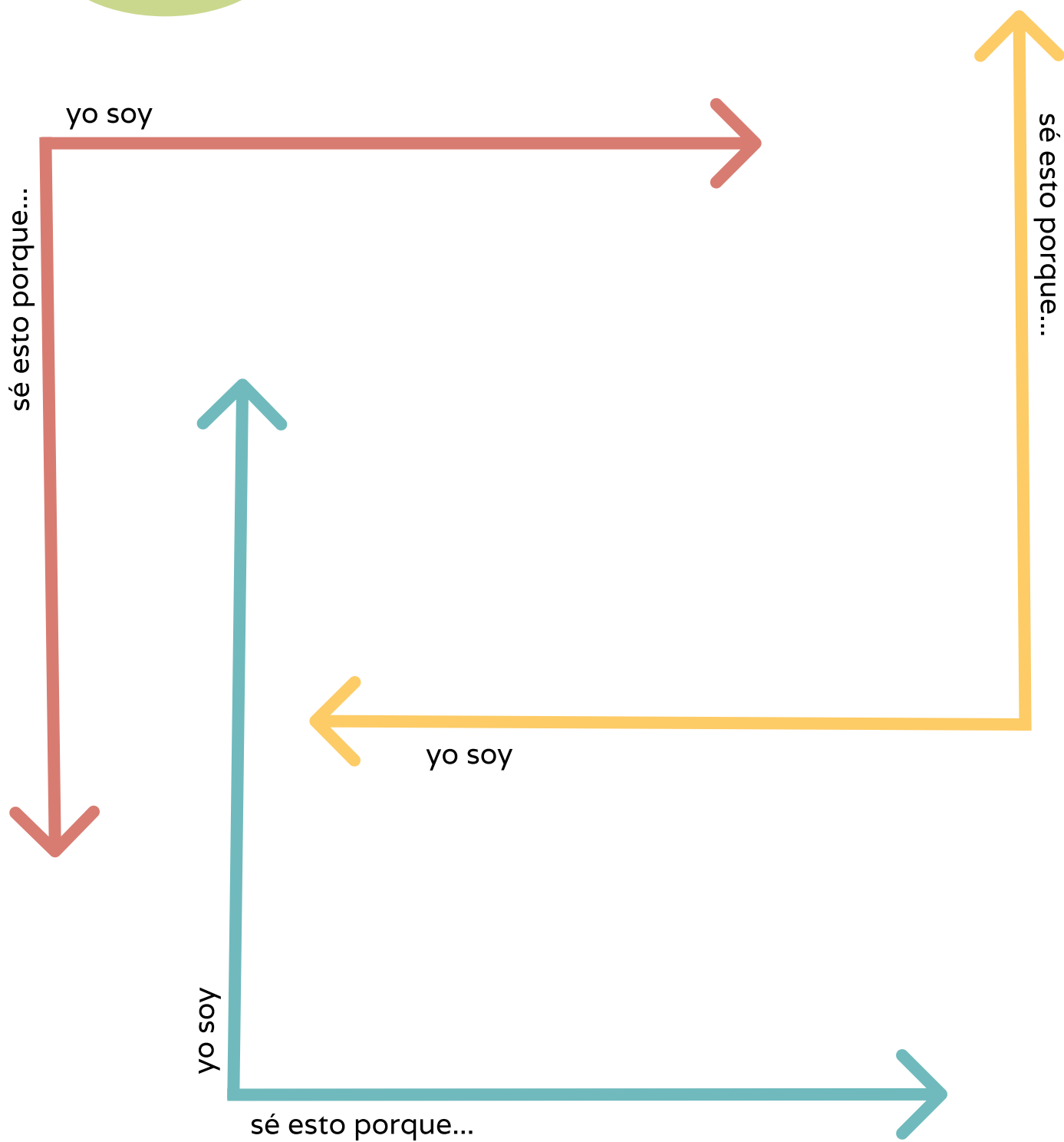
personal

educativo

laboral

social

fecha:



Farfalle

LUNES	algo que hice bien ahora	
	hoy me divertí con	
	me sentí orgulloso/a cuando	
MARTES	este día logré	
	hoy tuve una experiencia positiva con	
	algo que hice por alguien	
MIÉRCOLES	me sentí bien conmigo mismo cuando	
	me sentí orgulloso de alguien más cuando	
	este día fue interesante por	
JUEVES	me sentí orgullosa cuando	
	algo positivo que observé	
	este día logré	
VIERNES	algo que hice bien ahora	
	tuve una experiencia positiva con	
	me sentí orgulloso cuando alguien	
SABADO	ahora fui feliz cuando	
	algo que hice para alguien más	
	me sentí bien conmigo mismo cuando	
DOMINGO	algo positivo que viví	
	este día fue interesante por	
	me sentí orgulloso cuando	



me siento feliz que puedo



amo estas cosas de mi



este día observe lo siguiente



me siento agradecido con



me siento agradecido con estas personas



la mejor experiencia de este día fué



ACTIVIDADES SEMANALES



A continuación encontrarás una serie de actividades que deberás de realizarlas de forma semanal.



Ten presente que no debes de realizarlas todas el mismo día, puedes elegir entre todas y hacer la misma durante un mínimo de 3 meses; de esta forma podrás observar los avances que has hecho durante ese tiempo.



día

mes

año

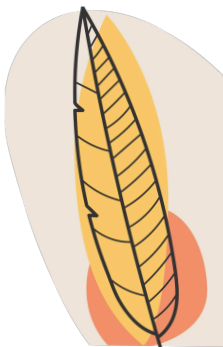
cosas que me hicieron
felíz esta semana

lista de autocuidado

esta semana prioricé en

querido yo me agradezco
por ser

Farfalle





lunes

fuí capaz de:
me di cuenta que soy:

martes

fuí capaz de:
me di cuenta que soy:

miercoles

fuí capaz de:
me di cuenta que soy:

jueves

fuí capaz de:
me di cuenta que soy:

viernes

fuí capaz de:
me di cuenta que soy:

sábado

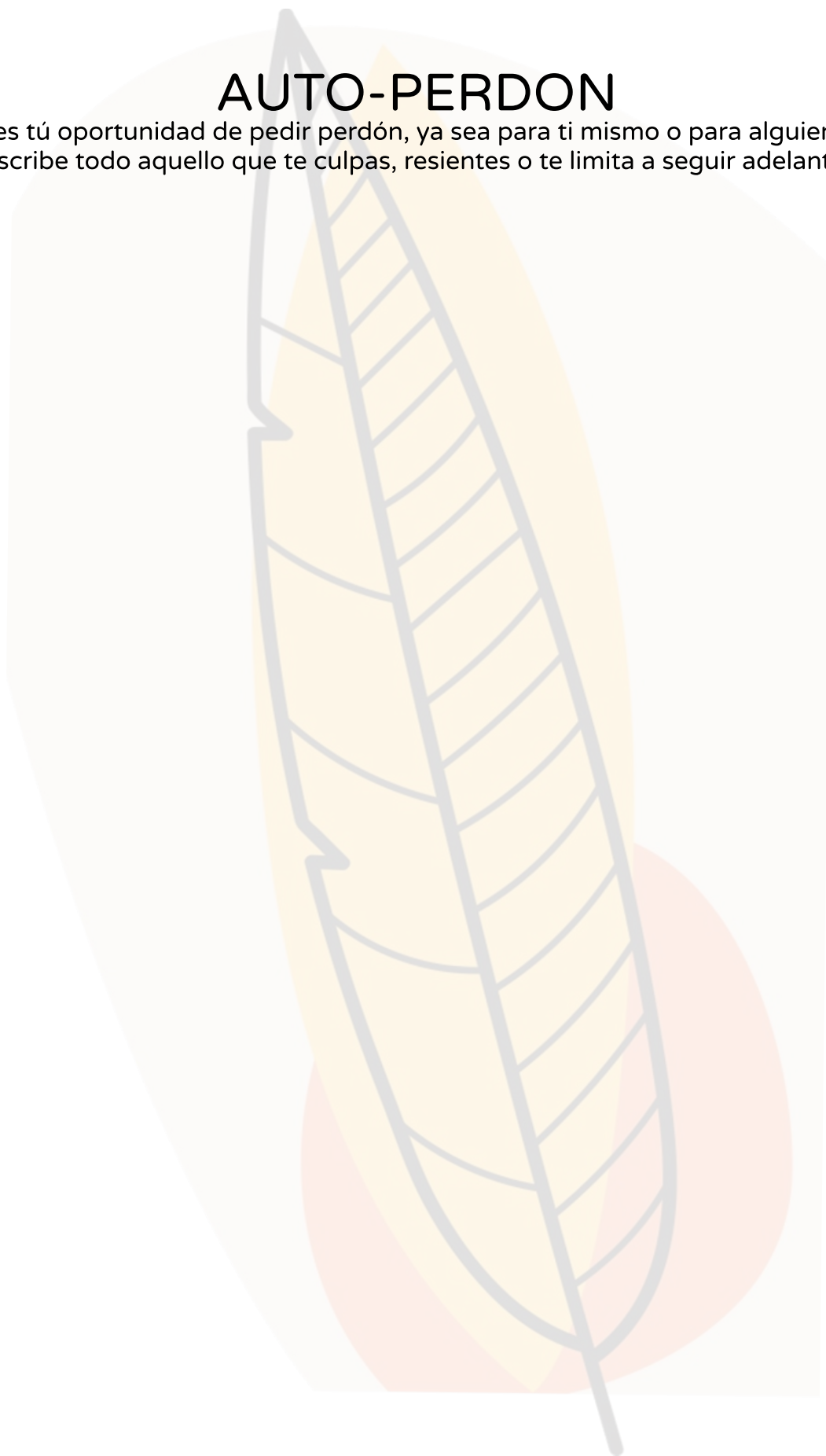
fuí capaz de:
me di cuenta que soy:

domingo

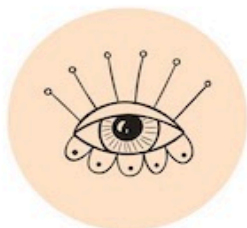
fuí capaz de:
me di cuenta que soy:

AUTO-PERDON

Esta es tú oportunidad de pedir perdón, ya sea para ti mismo o para alguien más.
Escribe todo aquello que te culpas, resientes o te limita a seguir adelante.



15 minutos para ti mismo



sal por 15 minutos, recibe la luz
del sol y respira profundo.



siéntate y reproduce
una meditación guiada



escribe por 15 minutos
descargando todo lo
que sientes y piensas.



apaga tu celular y
tómame un vaso con
agua



tómate un tiempo para
reorganizar y ordenar
tu espacio



Farfalle



Psic. Esther Suncín

Para mayor información y para realizar tu cita:

celular y whatsapp: +503 7786-8916

facebook: @farfalle.psicologia

instagram: @farfallesuncin

email: psicoesthersuncin@gmail.com

<https://www.farfallepsicologia.com>



Farfalle