



# Plantilla de autoconocimiento

¿Qué te afecta en este momento? Describe tu situación

¿Hay algo que está bajo tu control y lo puedas cambiar?

¿Puedes concretar tu nivel de dolor? Siendo 1 bajo y 10 alto

¿Ese dolor te permite llevar tu vida rutinaria?

¿Cómo se relaciona ese dolor con tu identidad y tus creencias?

¿Cuáles son tus pensamientos recurrentes ante esta situación?

¿Cuáles son las emociones que se te presentan con más intensidad?

Describe las sensaciones que tienes en tu cuerpo en esos momentos

Ante esta información personal, describe tu impresión mental diaria

Escribe pequeñas acciones que te puedan ayudar a cambiar esa impresión

Escribe 4 ó 5 cosas que podrías agradecer hoy

Elige 1 de ellas y revive ese momento ahora, con consciencia plena

Ahora cambia tu autodiálogo interno prestando atención a esos momentos menos dolorosos

¿Sientes que es distinta tu impresión mental?

Haz este ejercicio todos los días que necesites. Cuando te sientas muy enfrascad@ en una impresión negativa de tu vida.

[www.uncafeconsandra.com](http://www.uncafeconsandra.com)