Autoconocimiento

Adquiere autoconsciencia - Guía de Ejercicios



CHAVA GUTIÉRREZ

INVERSIÓN: $4,97 EDICIÓN 2023

Edición Actualizada
Interactiva digital
e imprimible *(tamaño carta)*

EBOOK VERSIÓN REDUCIDA

© Salvador Gutiérrez | E-book Privado - Prohibida su venta y/o reproducción en medios digitales o impresos sin consentimiento previo.

CHAVA GUTIÉRREZ

Índice

Historia en el Avión 01

La Rueda de la Vida 02

El cuadrante del tengo y quiero. 04

Rueda de Emociones 07

Coherencia de Valores 08

Las Emociones 10

El Algoritmo de la Felicidad 13



LOS CUENTOS ESTÁN HECHOS PARA
Dormir a los niños y despertar a los adultos

Natalia estaba subiendo por primera vez a un avión y estaba maravillada por la experiencia a la vez que atemorizada por la incertidumbre que le generaba. Sin embargo, estaba rodeada de estímulos, y todo le resultaba novedoso, por lo que el tiempo se le pasaba rápido, o al menos eso intentaba para no pensar en los accidentes aéreos que había visto en las películas.

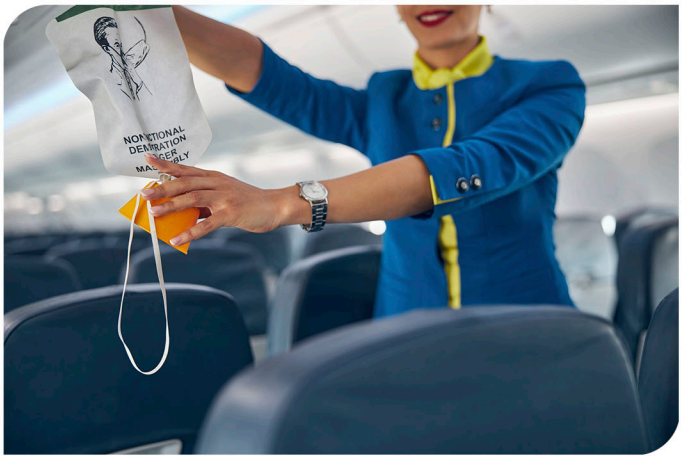
El tiempo pasó volando mientras curioseaba el entorno, hasta que finalmente la azafata se prestó a repetir las instrucciones que protocolariamente repiten cada vez que emprenden un vuelo, solo que esta vez, iban a bautizar a una guerrera durante dicho viaje, y esa luchadora cuando la azafata comentó que tenían que ponerse primero el respirador a si mismas/os en caso de emergencia no pudo evitar mirar al niño que iba a su lado y replicar ante esa instrucción:

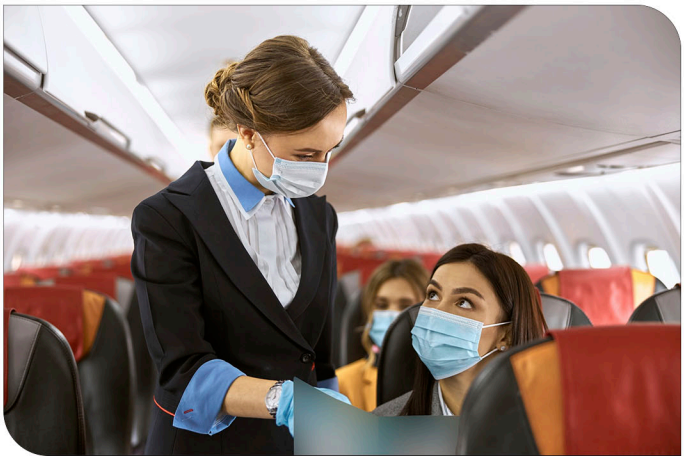
"El niño va a necesitar ayuda, y en mi caso se lo pondré primero a Él, y luego yo".

La azafata sonrió profundamente ante la solidaridad de la joven y le contestó:

Cuando le pones la mascarilla de oxígeno al contrario, al verse reducido el oxígeno calcular las dimensiones de una cabeza que no es la tuya es más complejo, de promedio tardas tres veces más en hacer los movimientos necesarios para ponerle la mascarilla a tu acompañante que en ponértela a ti misma, y además si tardas demasiado corres el riesgo de desmayarte antes de conseguir ni siquiera ponérsela, *por eso indicamos que primero deben ponérsela ustedes y luego al acompañante que lo necesite.*

Natalia asintió, y aprendió una poderosa lección de vida.





Esta situación refleja lo que ocurre comúnmente en la vida, que intentando colocarle la mascarilla de oxígeno a los demás, corres el riego de quedarte sin oxígeno, cuando es mucho más abundante y armonioso que tengas claro que necesitas para estar satisfecho/a en tu vida, y mientras te cuidas a ti mismo/a vas procurando que tu entorno se encuentre lo mejor posible.

Ahora sabes que la mejor forma de mantener una relación es desde la consciencia de lo que necesitas para ser feliz, y primero velando por tu bienestar para luego poder estar bien con los demás.

¿Cuál es el problema en todo esto? Que normalmente las personas piensan que se conocen a sí mismas y no es así, porque la gente que sabe lo que necesita para ser feliz, es feliz. Como dijo Seneca una vez:

"Cuando no sabes a donde vas, cualquier viento es favorable"

LA RUEDA DE LA VIDA

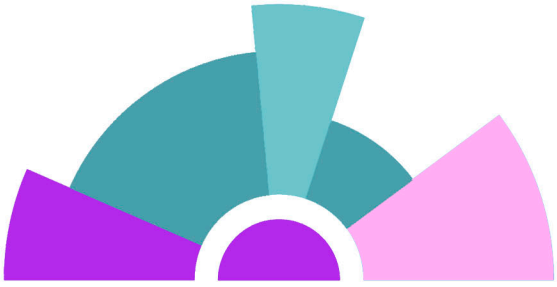
Ejercicio de Autodescubrimiento

Fue creada por Paul J. Meyer como una técnica de autoanálisis de las diferentes áreas que la persona considera importantes en su vida. La cual es una herramienta transcendental para saber por donde uno debe empezar a mejorar.

A veces, puedes encontrarte triste, nostálgico, frustrado, y está genial, porque cada sentimiento tiene una función esencial en nuestra supervivencia. Lo complejo es sentir algo y no saber por qué lo sientes ¿Te identificas? Si es así la rueda de la vida puede ayudarte en tu autoconocimiento.

¿Cómo Funciona?

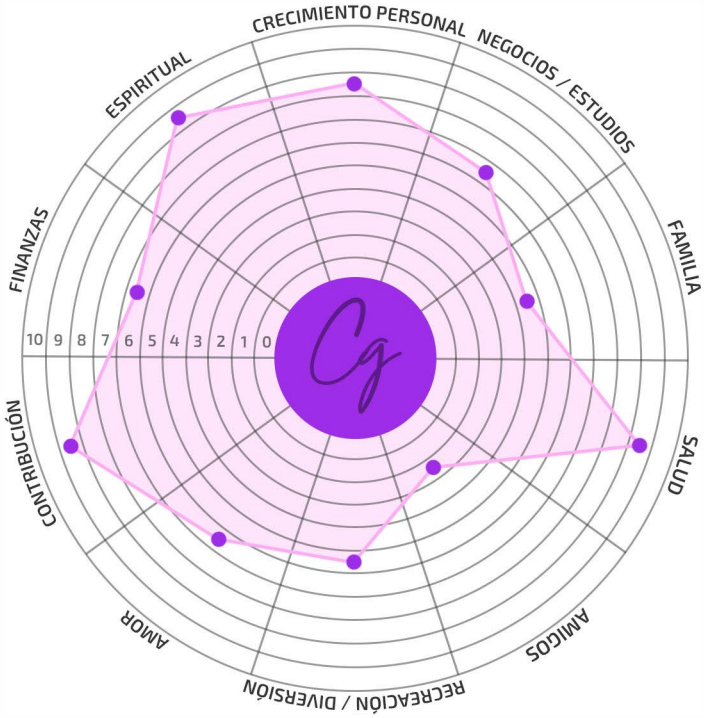
Tienes que puntuarte del 1 al 10 en cada una de las áreas importantes de tu vida, de tal forma que al evaluarlas podrás saber mucho mejor qué es lo que esta fallando para que entiendas como te estas sintiendo.



No hay respuesta buena o mala, debes ser honesto (a) contigo mismo (a) para encontrar puntos fuertes y débiles; cada persona es un ser diferente, por ende, cada rueda de la vida es única, no compares tus resultados con los de otras personas.

Un ejemplo práctico en la siguiente hoja.

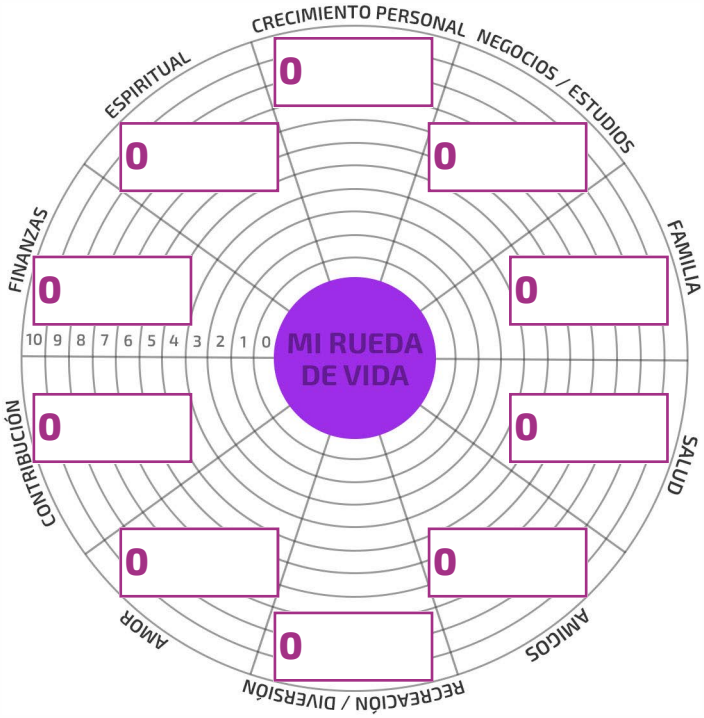
EJEMPLO DE RUEDA:



Los datos de esta tabla han sido puestos de manera aleatoria con el fin de ejemplificar el ejercicio

ÁREA	PUNTUACIÓN
CRECIMIENTO PERSONAL	8
NEGOCIOS / ESTUDIOS	6
FAMILIA	4
SALUD	9
AMIGOS	2
RECREACIÓN / DIVERSIÓN	5
AMOR	6
CONTRIBUCIÓN	9
FINANZAS	6
ESPIRITUAL	9

AHORA TU TURNO:



Puedes rellenar cada área a modo de barras ó usar puntos y luego unirlos, hazlo como te sientas mejor

ÁREA	PUNTUACIÓN
CRECIMIENTO PERSONAL	
NEGOCIOS / ESTUDIOS	
FAMILIA	
SALUD	
AMIGOS	
RECREACIÓN / DIVERSIÓN	
AMOR	
CONTRIBUCIÓN	
FINANZAS	
ESPIRITUAL	

Una vez hayas hecho tu "rueda de la vida" responde las siguientes preguntas:

1.-¿Qué tres apartados tendrías que mejorar ó "inflar" para que tu rueda pueda girar correctamente? ¿Hasta qué puntuación?

2.-¿Qué significa para ti la puntuación que te has puesto en estos tres apartados?

3.-¿Qué significaría para ti llegar a la nota deseada?

4.-¿Qué puedes hacer en cada uno de los apartados para llegar a la puntuación deseada?

A.

B.

C.

EL CUADRANTE DEL TENGO Y QUIERO

Cuando rellenes el siguiente cuadrante vas a poder apreciar de forma visual:

1	2	3	4
LO QUE TIENES Y QUIERES	LO QUE TIENES Y NO QUIERES	LO QUE NO TIENES Y QUIERES	LO QUE NO TIENES Y NO QUIERES

El primer cuadrante, arriba a la izquierda, es acerca de lo que tienes en tu vida y que te gusta. Como por ejemplo, una buena pareja.

El segundo cuadrante, arriba a la derecha, trata sobre las cosas que te gustaría tener en tu vida y no tienes, o bien que tienes y te gustaría eliminar. En este cuadrante en específico, es donde debes centrar las cosas que quieres alcanzar. Lo lógico es que estos objetivos, coincidan con las áreas donde peor puntuación tuviste en tu Rueda de la Vida para estar alineado, y tener un crecimiento integral y coherente con tus necesidades.

El tercer cuadrante, el de no lo quiero y lo tengo, son los aspectos de mejora interior, porque en su mayoría se trata de situaciones que no tienen una solución en el corto plazo, y la mejor implementación que se puede hacer, es encontrar un hábito que te ayude a resolver ese desafío a largo plazo, o que te permita tener una mejor gestión de la situación.

El cuarto cuadrante, el de no quiero y no tengo, se refiere a lo que no quieres y no tienes, es decir, aquellos puntos que te generan mucho rechazo y que afortunadamente no tienes en tu vida. Eso significa que vas por buen camino, y debes reconocer esos méritos en tu vida.

TENGO ↓	↓ QUIERO ↓	
	SI QUIERO	NO QUIERO
SI TENGO	▸ ▸ ▸ ▸ ▸	▸ ▸ ▸ ▸ ▸
NO TENGO	▸ ▸ ▸ ▸ ▸	▸ ▸ ▸ ▸ ▸

Una vez hayas llenado la tabla de "el cuadrante del tengo y quiero" responde las siguientes preguntas:

1.-¿Qué te gustaría pasar de "lo que quiero y no tengo" a "lo que quiero y lo tengo"?

2.-¿Qué te gustaría pasar de "no lo quiero y lo tengo" a "no lo quiero y no lo tengo"?

3.-¿Qué vas a hacer para conseguirlo?

Este PDF es una versión reducida del E-book original.

¿Te gustaría profundizar en tu autoconocimiento y descubrir más sobre ti mismo? ¡Entonces la versión completa de nuestro ebook es para ti! No pierdas la oportunidad de explorarte aún más y obtener todas las herramientas y conocimientos necesarios para alcanzar tus metas. Compra ahora presionando el botón de abajo y comienza tu camino hacia una vida más plena y satisfactoria."

$4,97 ¡Lo Quiero!

Usa el cupón **QUIEROCAMBIAR** al hacer tu inversión y obtén **$3.00** dólares de descuento en el e-book completo, ¡aprenderás más sobre ti mientras me invitas a un café de **$1.97**!

