Autoestima Consciente 365

CUADERNO DE TRABAJO · DÍA 14

Tu fotografía de partida

Qué quieres comprender sobre ti en este momento



Un espacio para observarte, hacerte buenas preguntas y marcar tu punto de referencia.

Cómo utilizar este cuaderno

Este ejercicio te ayudará a elaborar tu ***fotografía de partida***, un punto de referencia sobre cómo te relacionas contigo mismo y qué te gustaría comprender mejor.

¿Qué vas a hacer?



Recordar una situación que te preocupa.



Reconocer un recurso o cualidad personal.



Formular una pregunta que quieras explorar.



Identificar qué te gustaría observar.



Definir qué te gustaría comprender dentro de unos meses.



1 *Una situación que quiero comprender*

Recuerda una situación reciente que te haya llamado la atención. Describe qué pasó, cómo reaccionaste y qué te gustaría entender mejor.



2 *Algo que reconozco a mi favor*

Anota una capacidad, cualidad o recurso personal que te gustaría tener presente mientras exploras esa dificultad.



3 *La pregunta que quiero investigar*

Transforma tu preocupación en una pregunta concreta y abierta, que puedas explorar sin descalificarte.



4 Qué me gustaría observar

Piensa qué situaciones, reacciones o circunstancias podrían ayudarte a comprender mejor tu pregunta. Puedes anotar ideas, ejemplos o aspectos a los que prestar atención.



5 Qué me gustaría poder decir dentro de unos meses

Escribe una frase sobre lo que te gustaría comprender, descubrir o reconocer, sin exigirte un resultado perfecto.



Tu fotografía de partida

Aquí puedes resumir, en pocas líneas,
la idea general que te llevas de este ejercicio.

Para recordar

- Refleja un momento de tu vida, no una definición permanente de quién eres.
- Integra tus dudas y también tus recursos.
- Te ayuda a elegir una pregunta que realmente te importa.
- Podrás volver a leerla más adelante y ver cómo ha evolucionado tu mirada.

