



BUSCANDO RESPUESTAS

¿Quién eres? | parte 3

 @robertogranadoterapeuta

DALE VOZ A TU INTERIOR

Explora tus acciones a partir
de las siguientes afirmaciones

EXPLORA TUS ACCIONES

Elige una opción del 1 al 5

1. Me comunico abiertamente con mi pareja

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

2. Aprecio la belleza de la naturaleza

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

3. Tengo un sentido de libertad personal

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

EXPLORA TUS ACCIONES

Elige una opción del 1 al 5

4. Trato de comunicarme abiertamente con mis hijos

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

5. Es importante para mí caerle bien a toda la gente

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

6. Obtengo un gran placer de la vida

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

EXPLORA TUS ACCIONES

Elige una opción del 1 al 5

7. Me comunico de forma sincera y franca

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Generalmente | Siempre |

8. Hago exactamente las cosas que deseo hacer

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Generalmente | Siempre |

9. Vivo más en el presente que en el pasado o el futuro

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Generalmente | Siempre |

EXPLORA TUS ACCIONES

Elige una opción del 1 al 5

10. Tengo momentos de profunda serenidad

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

11. Defiendo mis derechos personales

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

12. Tengo un sentido de bienestar psicológico

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

EXPLORA TUS ACCIONES

Elige una opción del 1 al 5

13. Me comunico abiertamente con mis amigas y amigos

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

14. Siento que tengo algo valioso que enseñar a los demás sobre la vida

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

15. Pido ayuda cuando la necesito

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

EXPLORA TUS ACCIONES

Elige una opción del 1 al 5

16. Soy capaz de escoger lo que deseo hacer

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Generalmente | Siempre |

17. Reviso y cuestiono mis reacciones con frecuencia

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Generalmente | Siempre |

18. Las creencias religiosas y espirituales tienen un gran significado

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Generalmente | Siempre |

EXPLORA TUS ACCIONES

Elige una opción del 1 al 5

19. Me arrepiento con frecuencia de mis decisiones

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

20. Mi vida tiene un significado y propósito

☐

1

Nunca

☐

2

Casi nunca

☐

3

A veces

☐

4

Generalmente

☐

5

Siempre

BUSCANDO RESPUESTAS

podcast

Escucha el podcast y sigue
explorando tus comportamientos,
emociones y creencias

