**Cómo Conocerte Mejor**

Te reto a realizar una serie de ejercicios para empezar a disfrutar de los beneficios de conocerse a sí mismo ahora mismo. Sé que no es fácil empezar a indagar dentro de uno mismo ya que podemos encontrar cosas que en principio no nos gustan mucho.

Pero te prometo que los beneficios de hacer estos ejercicios pueden superar con creces lo incómodo que pueda ser hacerlos.

Si no tienes tiempo de hacer el ejercicio ahora mismo añade esta página a favoritos o imprímela para hacerlo más tarde.

**1. Haz una lista de tus Puntos Fuertes y tus Puntos débiles**

¡Empecemos! Coge una hoja de papel o crea un documento de texto en tu ordenador. Haz dos columnas, Puntos fuertes y Puntos débiles.

Primero escribe absolutamente todo lo que te viene a la cabeza sin juzgarlo.

Cuando termines analiza cada una de tus respuestas preguntándote si cada fortaleza o debilidad que has apuntado es realmente cierta o es un prejuicio que tienes sobre ti mismo.

**2. Haz una lista de tus pasiones**

Haz otra lista pero esta vez escribe todo aquello que te motiva, te apasiona, te divierte, aquello que te hace disfrutar de verdad en la vida, escribe todo lo que se te ocurra, ¡ya!

Otra vez analiza lo que has escrito para saber si realmente es lo que a ti te apasiona o es lo que crees que debería apasionarte.

Pista: si tienes alguna duda sobre si algo te motiva realmente o no, seguramente significa que tu motivación no es auténtica.

**3. Analiza las distintas aéreas de tu vida**

¿Qué sientes sobre las distintas partes de tu vida? Si hay alguna área en la que sientes que no estás consiguiendo lo que realmente te gustaría conseguir probablemente te venga bien conocerte mejor a ti mismo.

Te propongo una serie de preguntas sobre estas 5 aéreas:

**Felicidad**

* ¿Cómo defines tú la felicidad?
* ¿En qué periodo o periodos de tu vida has sido más feliz? ¿Por qué?
* ¿Eres feliz ahora mismo? ¿Por qué?
* ¿De qué logros personales estas orgulloso/a? ¿Por qué?

**Social**

* ¿Cómo defines un amigo o amiga?
* ¿Qué cualidades debe tener una persona para que disfrutes pasando el tiempo con ella?
* ¿Disfrutas con tus amigos y amigas o sigues con ellos porque no encuentras el tipo de personas con las que te gustaría realmente tener una amistad? ¿Por qué?
* ¿Te sientes solo? ¿Por qué?
* ¿Buscas activamente conocer nuevas personas o esperas que tu vida, trabajo, estudios te lleven a conocer nuevas personas?
* ¿Qué mejorarías respecto a tus habilidades sociales? (ser extrovertido, autentico, escuchar mejor, saber romper el hielo, etc.)

**Pareja**

*Si no estás en una relación…*

* Describe específicamente las características esenciales de tu pareja ideal.
* ¿Qué estás haciendo para encontrar a la persona que acabas de describir?
* ¿Crees que tienes las cualidades que tu pareja ideal buscaría en su propia pareja?
* ¿Cómo te sentirías si tuvieras que vivir el resto de tu vida sin pareja? ¿Por qué?

*Si ya estás en una relación…*

* ¿Estás plenamente satisfecho con tu relación? ¿Por qué?
* ¿Qué cualidades de tu pareja te gustan? ¿Por qué?
* ¿Qué te gustaría que tu pareja cambiara? ¿Por qué?
* ¿Crees que aportas suficiente a la relación?
* ¿Te has planteado alguna vez terminar la relación? ¿Por qué?

**Emocional**

* ¿Cómo defines el amor?
* ¿Qué emociones negativas sientes normalmente? ¿Por qué?
* ¿Cómo defines el miedo?
* ¿Qué es lo que te causa más miedo? ¿Por qué?
* ¿Puedes reconocer y controlar tus emociones o te dejar llevar por ellas?

**Carrera**

* ¿Cómo defines la palabra trabajo?
* ¿Estás satisfecho con tu ocupación actual?
* ¿Sientes que tus habilidades están siendo bien usadas?
* ¿Cómo escogiste dedicarte a tu profesión o carrera actual?
* ¿Cómo llegaste al trabajo que tienes actualmente?
* ¿Te dedicarías a otra cosa si supieras sin duda que podrías ganar el mismo dinero que ganas actualmente?

**Dinero**

* ¿Te gustaría ganar más dinero? ¿Por qué?
* ¿Crees que podrías ganar 10 veces lo que ganas ahora? ¿Por qué? ¿Por qué no?
* ¿Qué representa el dinero para ti?
* ¿Ahorras dinero a final de mes?

**4. ¿Cuál es tu propósito en la vida?**

Un propósito es el motivo principal que mueve la vida de una persona. ¿Tienes una razón para levantarte cada mañana o sientes que tu vida funciona en piloto automático?

Si sientes que tu vida se escapa de tus manos quizás es hora que crees tu propio propósito.

**5. Pide a alguien una descripción sincera sobre ti**

Pide a un amigo o amiga que te hable sobre cómo te ve él o ella sin cortarse ni un pelo. Asegúrale que quieres saber toda la verdad y que no te tomaras mal nada de lo que digan. Si haces esto prepárate para recibir una buena crítica pero analiza bien los comentarios ya que podrías descubrir algún aspecto sobre ti mismo que habías pasado por alto.

**6. Escribe un diario**

Utiliza un diario para reflexionar sobre todo lo que te ha sucedido durante el día e intentar a si conocerte mayor a ti mismo.

Sigue haciéndote preguntas cada día que te lleven cada día a mejorar un poco más a y pronto te darás cuenta que estás dando cada día un paso más hacia una vida más feliz.

Haz un mundo mejor haciéndote feliz a ti mismo/a primero.