

Preguntas de vida

Sugerencia responda cada pregunta en una hoja por separado. Escriba el número de la pregunta en la esquina superior derecha de cada hoja.

Yo

1. ¿Cuál es mi fecha de nacimiento, hora, hospital, historia y circunstancias?
2. ¿Por qué mis padres me pusieron este nombre?
3. ¿Me gusta mi nombre? ¿Por qué no?
4. ¿Cuál otro me hubiera gustado y por qué?
5. ¿Cuál es el significado de mi nombre?
6. ¿Cuál es el origen y significado de mis apellidos?
7. ¿Cuáles son tus números de: INE, CURP, IMSS/ISSSTE, Licencia, Pasaporte, Cédula profesional?
8. ¿De dónde soy originaria?
9. ¿A quién me parezco más de mis familiares?
10. ¿Cómo es mi voz? (puede hacer una grabación)
11. Esta es mi firma y su historia
12. ¿Me considero vanidosa?
13. ¿Cómo podría describir tu carácter?

Familia

1. ¿Qué representa tu familia para ti?
2. ¿De qué estás consciente ahora, que hizo tu mamá/papá, que de niño no apreciaste?
3. ¿Cuándo te diste cuenta que tu rebeldía no te llevaba a nada bueno?
4. ¿Cuáles son las cualidades que admiras de tu padre?
5. ¿Cuáles son las cualidades que admiras de tu madre?
6. ¿Cuáles son las cualidades que admiras de tus hijos?
7. ¿Cuáles son las cualidades que admiras de tu esposo?
8. ¿Cómo demuestras/demostraste tu amor a tu padre?
9. ¿Cómo demuestras/demostraste tu amor a tu madre?
10. ¿Cómo demuestras/demostraste tu amor a tus hijos?
11. ¿Cómo demuestras/demostraste tu amor a tu esposo?
12. ¿Qué es especial en tu familia que piensas es único?
13. ¿Quién de tu familia siempre ha estado cuando lo necesitas?
14. ¿Qué te gusta guardar/coleccionar?
15. ¿En qué lugares has vivido?
16. ¿Cuándo compraste casa?

Memoria

1. ¿Cuál es el primer recuerdo que tienes?
2. ¿Cuáles son algunos eventos que hayan cambiado el curso de tu vida?
3. ¿Cuáles son los eventos que te han dado más satisfacción en la vida?
4. ¿Qué es lo más increíble que te ha pasado?
5. ¿Qué no sabe tu familia de ti que les sorprendería?
6. ¿Por qué te gustaría que las personas te recuerden?

7. ¿Cuál es tu pensamiento, declaración o frase favorita?
8. ¿Qué te gustaría que se escribiera en tu epitafio?

Adversidad

1. ¿Describe algunas de tus adversidades y cómo las has resuelto?
2. ¿Alguien te ha salvado la vida?
3. ¿A quién has ayudado y por qué?
4. ¿Cuál ha sido la experiencia más difícil que has experimentado?
5. ¿Qué a sido lo más difícil que has hecho?
6. ¿Cuáles han sido las lecciones que has aprendido en tu vida?
7. ¿Me he alterado en extremo discutiendo con insultos, o llegado a los golpes?
8. ¿Cómo reacciono cuando algo no es correcto/injusto/falso?
9. ¿A qué le tienes miedo?
10. ¿Qué cosas dices o haces que no hayas podido superar?
11. ¿Tienes alguna pérdida significativa en tu vida que aún no superas?
12. ¿A que familiar y/o amigo has perdido y como lo superaste?

Salud

1. ¿De qué te enfermas continuamente?
2. ¿Cuándo y porque te han hospitalizado?
3. ¿De qué te han operado?
4. ¿A qué eres alérgica?
5. ¿Cómo fue tu experiencia durante la pandemia del COVID?
6. ¿Cuándo empezaste a usar anteojos u otro aparato?
7. ¿Qué tipo de sangre eres?
8. ¿Cuáles son tus niveles de triglicéridos y colesterol?
9. ¿Cuál es tu nivel de glucosa en sangre?
10. ¿Qué fobias tienes?
11. ¿Hay en tu familia alguna enfermedad común y qué has hecho al respecto?
12. ¿Qué haces para no tener cáncer de mama?
13. ¿Cuál es tu índice de masa corporal?
14. ¿Cuáles son mis características físicas?
15. ¿Cuánto mido y cuánto peso?
16. ¿Estás en tu peso optimo?
17. ¿Cuáles han sido tus problemas dentales?

Positivo

1. ¿Cuáles han sido las mejores decisiones que has tomado?
2. ¿De qué esta agradecida con la vida?
3. ¿Qué persona es especial y como se lo has demostrado?
4. ¿Qué disfrutas hacer?
5. ¿Qué te hace reír?
6. ¿Cuáles son mis tres cualidades y mis tres fortalezas?

Farándula

1. ¿Qué cantantes te gusta?
2. ¿Cuáles grupos te gusta?
3. ¿Cuál es tu canción favorita y que te recuerda?
4. ¿Qué canciones te sabes de memoria?
5. ¿Cuál ha sido tu concierto más memorable?
6. ¿Cuál es la canción de cuna que más te gustaba o recuerdas?
7. ¿Qué actrices/actores te gusta?
8. ¿Cuáles son tus programas de televisión favoritos?
9. ¿Te gusta ver deportes por televisión?
10. ¿Cuáles son tus películas y series favoritas?
11. ¿Desde cuando tienes un dispositivo electrónico?
12. ¿Qué fiestas te gusta celebrar?

Alimentos

1. ¿Qué platillos son tus preferidos?
2. ¿Qué platillo que elaboraba tu mamá o abuela te recuerda tu infancia?
3. ¿Te gusta hacer de comer?
4. ¿Qué restaurantes te gustan?
5. ¿Cuáles lugares le recomendarías a alguien en tu ciudad?
6. ¿Cuál son las comidas típicas donde vives y cuál son sus historias?
7. ¿Qué postre te gusta?
8. ¿A qué alimento eres alérgica?
9. ¿Qué no te gusta comer?
10. ¿Qué te gusta beber?
11. ¿Cuál es el mejor platillo que sabes hacer?
12. ¿Cuáles garnachas te gustan más?

Religión

1. ¿Cómo descubriste la religión que profesas?
2. ¿Cuándo determinaste que necesitabas a Dios?
3. ¿Cuándo supiste que tus oraciones eran contestadas?
4. ¿Cuál es la escritura de cada libro canónico que te gusta?
5. ¿Qué llamamientos has tenido y cuándo?
6. ¿Qué te mantiene en tu religión?

Viajes

1. ¿A dónde has viajado, cuándo, por qué motivo y que puedes decir del viaje?
2. ¿Cuál es lugar que más te ha gustado?
3. ¿Qué parte del mundo te gustaría conocer?
4. ¿Qué vacaciones han sido memorables?
5. ¿Qué te gusta de México?

Vestimenta y estilo de vida

1. ¿Cuál es tu color favorito?
2. ¿Dónde te gusta comprar ropa?
3. ¿Qué estilo de zapatos te gusta usar?
4. ¿Con que prendas te sientes cómoda?
5. ¿Qué talla eres en ropa y zapatos?
6. ¿Te gusta seguir la moda o tienes tu propio estilo?
7. ¿Cuál es tu perfume preferido?
8. ¿Dónde has vivo?
9. ¿Cómo te gusta arreglar tu casa?
10. ¿Tienes más ropa, zapatos y accesorios de los que necesitas?
11. ¿Consideras que eres compradora compulsiva?

Finanzas

1. ¿Eres autosuficiente?
2. ¿Es suficiente lo que actualmente ganas?
3. ¿Cuánto sería suficiente ganar para satisfacer todas tus necesidades?
4. ¿Tienes inteligencia financiera?
5. ¿Cómo es tu forma de ahorrar e invertir?
6. ¿Pueden tú y tu familia no tener ingresos durante tres meses y no tener problemas?
7. ¿El peor y el mejor acierto financiero?
8. ¿Has tenido un negocio?
9. ¿Cómo te fue en el negocio?
10. ¿Tiene seguro de auto, casa, vida y otros? ¿Por qué no?

Deportes

1. ¿Cuáles deportes te gusta ver?
2. ¿Cuáles deportes practicaste?
3. ¿Cuáles deportes practicas?
4. ¿Cuáles son tus deportistas favoritos?
5. ¿Quién y cuando te enseñaron a nadar, andar en bici, etc?
6. ¿Te gusta asistir a los estadios, gimnasios?

Educación

1. Historia cronológica de las escuelas que has asistido
2. ¿Qué te gustaba de la escuela?
3. ¿Qué materias te gustan o gustaban más y cuales menos?
4. ¿Realmente disfrutabas la escuela?
5. ¿Qué virtudes te estimula tus maestros?
6. ¿Quién fue el maestro que recuerdas con agradecimiento?
7. ¿Qué desea estudiar aun?
8. ¿Qué profesión/oficio quisieras tener?
9. ¿Cuál es tu grado máximo de estudios?
10. ¿Has estado becada y cuándo?
11. ¿Tienes todos tus certificados y diplomas resguardados y cuáles son?

12. ¿Cuántos libros lees al año?
13. ¿Qué libros has leído que han cambiado tu vida y por qué?
14. ¿Quién y cuándo aprendiste a manejar auto (historia)?

Trabajo

1. Historia cronológica de tu vida laboral
2. ¿Cuál fue tu primer empleo?
3. ¿Qué hiciste con tu primer sueldo?
4. ¿Por qué escogiste a lo que te dedicas actualmente?
5. ¿Quién fue tu primera compañera(o) de trabajo y cómo se hicieron amiga(o)s?
6. ¿Qué es lo que más te agrada hacer en tu trabajo?
7. ¿Cuántos trabajos has tenido, en dónde y que función desempeñaste?
8. ¿Cómo resuelves tus problemas laborales?

Ética

1. ¿Qué es lo que más aprecias de las personas?
2. ¿Qué has hecho muy bien?
3. ¿Qué no te gusta de ti mismo?
4. ¿Qué ayuda has dado a otras personas, que te causó satisfacción?
5. ¿Por qué causas estarías dispuesta a participar, comprometerte/involucrarte?
6. ¿Qué es lo que más deseas en la vida?
7. ¿Cuál cualidad aun no has desarrollado y te causa problemas?
8. ¿Qué has podido dominar/vencer de tu carácter que te causaba problemas?
9. ¿Has odiado a alguien?
10. ¿Hay algo que siempre quisiste hacer, pero no lo has hecho?

Matrimonio

1. ¿Cuándo y quién fue tu primer novio?
2. ¿Cuándo y con quién fue tu primer beso?
3. ¿Cuál es la historia de tu relación actual?
4. ¿Por qué decidiste casarte?
5. ¿Cómo fueron los preparativos?
6. ¿Cuándo te casaste y cómo estuvo la boda?
7. ¿Dónde fue la luna de miel?
8. ¿Cómo es tu relación con tu familia política?
9. ¿Cómo fue el nacimiento de tus hijos?
10. ¿Qué piensas de tus nueras/yernos?
11. ¿Cuáles son tus problemas familiares comunes y como los has resuelto o aun no?
12. ¿Por qué te divorciaste?

Talentos

1. ¿Qué talentos naturales tienes?
2. ¿Qué talentos aprendidos tienes?
3. ¿Qué talentos deseas desarrollar?

4. ¿Tocas algún instrumento y cuál es la historia?
5. ¿Cantas bien o eres desentonada?
6. ¿Cómo aprendiste a bailar y que ritmos te gustan?

Deseos y anhelos

1. ¿Qué regalo nunca te hicieron?
2. ¿Qué no te gusta que te regalen y por qué?
3. ¿Qué te falta en la vida hacer?
4. ¿Qué te falta en la vida tener?

Mascotas

1. ¿Por qué tienes mascotas?
2. ¿Cuál fue tu primera mascota?
3. ¿Cuáles han sido tus mascotas y que historias tienes?
4. ¿Cuánto has invertido en tu mascota?
5. ¿Tratas a tus mascotas como humanos y les pones nombres de personas?
6. ¿Tus mascotas reemplazan algo que te falta?
7. ¿Has educado a tu mascota y cómo?

Futuro

1. ¿Qué consejos desearías pasar a la siguiente generación?
2. ¿Qué tradiciones familiares deseas transmitir a las siguientes generaciones?
3. ¿Relata historias de tu vida que sean de importancias para tus descendientes?

Varios

1. ¿Qué autos he tenido y por qué los he cambiado?
2. ¿Por qué voto o no voto?
3. Desastres naturales

Muerte

1. ¿Está preparada para morir?
2. ¿Ya hiciste tu testamento?
3. ¿Tiene todos tus documentos y cuentas al día?
4. ¿Asignó a alguien para que ayude en el proceso, que sepa todo lo que tiene que hacer?
5. ¿Tiene un lugar donde descansen sus restos?
6. ¿Será enterrada o cremada?
7. ¿Qué le gustaría que dijera su lápida?

¿Qué faltó preguntar?