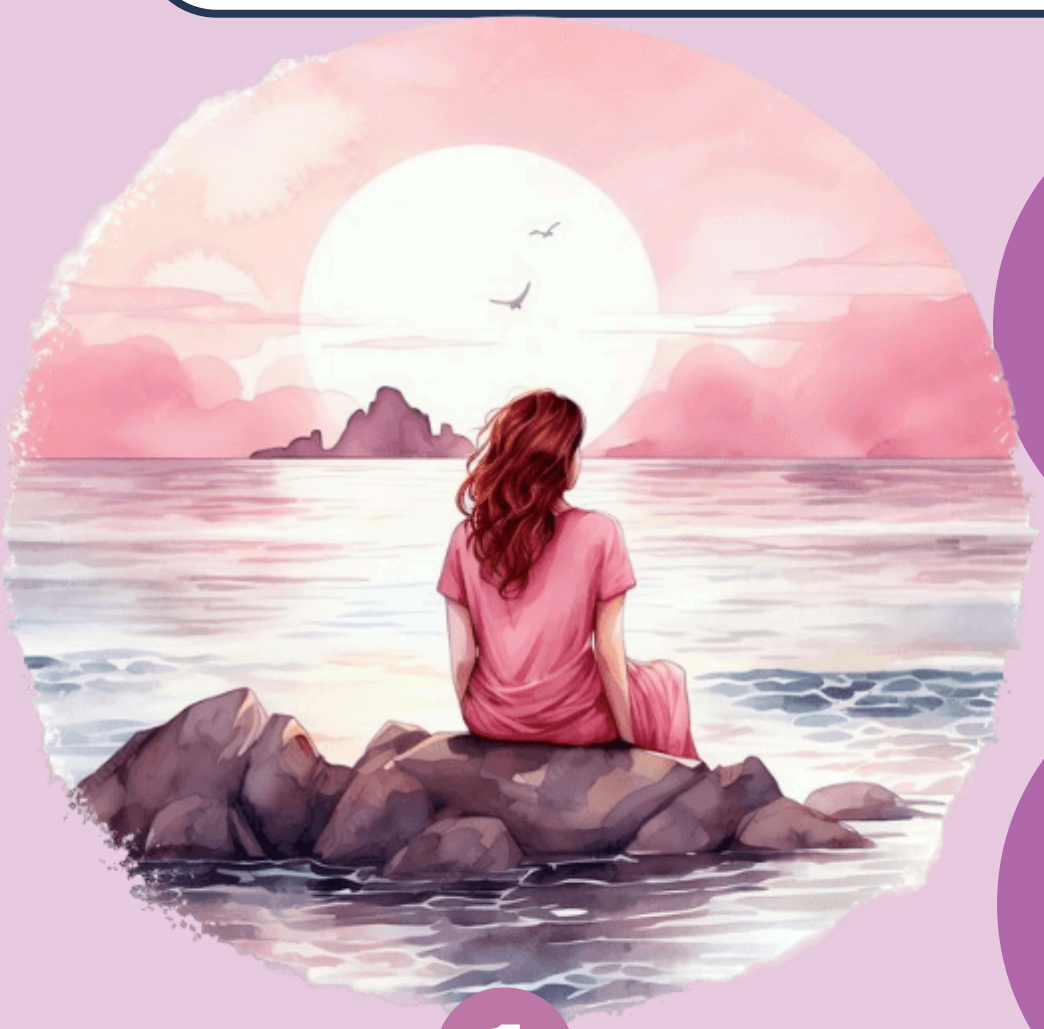
Guía de AUTOCONOCIMIENTO

enfocada en el Tarot

InfinitaMente

El autoconocimiento es un proceso fundamental para el crecimiento personal y el desarrollo emocional. Conocerse a uno mismo implica comprender nuestras fortalezas, debilidades, valores y creencias, lo cual nos permite tomar decisiones más acertadas y vivir una vida más auténtica y significativa.



Selecciona un momento y un lugar adecuados. Es importante que dispongas de tiempo suficiente para hacer el ejercicio.

Practica durante cinco minutos ejercicios de respiración y/o relajación.

1

¿Cómo desarrollo mi Mago interior?

Revisa mentalmente todo lo que has hecho durante el día

1. Actuando con versatilidad en cada momento de mi día a día

_____

_____

_____

2. ¿Cómo determino las múltiples facetas?

_____

_____

_____

3. Identifica tus habilidades y destrezas frente a situaciones difíciles

_____

_____

_____

4. ¿Con qué racionalidad entiendo las situaciones de mi diario vivir?

_____

_____

_____

5 Haz un Balance de tu día

No te olvides de tener en cuenta tus pensamientos y tus emociones. Y, luego, escribe las conclusiones.

_____

_____

_____

6 Selecciona una situación que quieras trabajar con más profundidad

Puedes elegir:
a) una situación en la que sientes que has actuado de forma incorrecta y, por ello, quieres mejorar tu actitud o tu comportamiento; o
b) una situación en la que te has sentido contento/a contigo mismo/a y, por tanto, quieres analizar los recursos que has utilizado.

7

Visualiza la situación que has seleccionado.
Esto implica, que la "revivas" en imaginación de la forma más vívida posible.
Para ello, es importante que incorpores en la visualización:

a) los detalles del entorno físico (dónde se desarrolla, qué hay en el entorno)
b) las personas presentes (características, comportamiento -qué dicen, cómo lo dicen, qué hacen-) y
c) tus comportamientos (qué dices, cómo lo dices, qué haces), tus pensamientos y las emociones que has experimentado.

La visualización debe incluir el contenido visual (colores, formas, detalles, movimientos), los sonidos que estaban presentes en la situación y otras modalidades sensoriales como texturas, temperatura, olores, sabores o sensaciones interoceptivas. Ten en cuenta, que debes hacer la visualización en primera persona
y en presente. El objetivo es que "revivas" lo que ocurrió; no que lo recuerdes.

En este sentido, es recomendable que la duración de la visualización sea similar a la duración de la situación real, o bien de la parte de la situación que quieres trabajar. También conviene que tengas presente, que el objetivo es "sentir que estás viviendo la situación"; no se trata de verte a ti mismo, como si vieras una película en la que eres el protagonista. Es importante que te des permiso para experimentar, de forma lo más completa posible, tanto las emociones positivas como las desagradables.

8 Transcribe por escrito, de la forma más fidedigna posible, la visualización que has realizado

En el caso, de que estés trabajado una situación en la que quieres mejorar tu actitud o tu comportamiento: reflexiona sobre qué quieres mejorar, por qué es necesario que lo mejores y cómo puedes hacerlo. A continuación:

a) visualiza otra vez la situación, pero, ahora, afróntala de una manera que te resulte más satisfactoria.

b) transcribe por escrito la visualización y c) analiza las causas del cambio.

En síntesis, conviene reflexionar y, luego, trabajar de forma vivencial, mediante ejercicios de visualización:

- ✓ LAS COSAS QUE HAN IDO BIEN
- ✓ POR QUÉ LAS COSAS QUE NOS HAN SALIDO BIEN HAN SALIDO BIEN
- ✓ LAS EMOCIONES POSITIVAS.
- ✓ LAS CAUSAS DE ESTAS EMOCIONES POSITIVAS.
- ✓ LOS ERRORES QUE HEMOS COMETIDO.
- ✓ ¿QUÉ NOS HA LLEVADO A COMETER ESTOS ERRORES?
- ✓ ¿QUÉ PODÍAMOS HABER HECHO PARA EVITARLOS? (IMAGINARLO SIN CULPABILIZARNOS Y COMO UNA ESTRATEGIA NATURAL DE APRENDIZAJE)
- ✓ LAS EMOCIONES NEGATIVAS.
- ✓ .LAS CAUSAS DE ESTAS EMOCIONES NEGATIVAS.

InfinitaMente