

Mis Imprescindibles



Actividad para conocerte
con plantilla rellenable





Mis Imprescindibles

Rellena esta lista sin pensar en qué deberías poner o qué es lo deseable.

En esta actividad vas a mirar en ti y ser consciente de aquello que te hace brillar en la vida. Aquello que te mueve.

¿Qué es imprescindible en tu vida? No se trata de pensar en lo justo para subsistir. Piensa en aquello a lo que no quieres renunciar para cuidar de tu bienestar personal a todos los niveles.

Puedes observar que necesitas cosas muy complejas, mucha cantidad, que todo lo que escribes es material... Puedes darte cuenta de que tal vez no trabajes mucho en aquello que te importa de verdad... También puedes ser consciente de que no encuentras casi ninguna cosa y quieras buscar nuevas razones para brillar.

Puedes ser simplemente ser consciente de lo que has encontrado, usarlo para mejorar algo en tu vida, darte cuenta de que algo no te encaja y quieras hablar con un profesional. En cualquier caso, conocerte siempre es una buena opción.

No te juzgues y ten honestidad contigo. No hay respuestas correctas.

¿Te atreves a mirarte dentro?



Mis Imprescindibles

Seres queridos

Objetos y otras cosas materiales

Compromisos, valores, pensamientos...

Actividades

Otros
