



50

PREGUNTAS QUE TE
AYDARAN A
CONOCERTE MEJOR

REFLEXIONA UNA
PREGUNTA AL DIA

Si pudieras volver atrás y revivir cualquier momento de tu vida, ¿cuál sería?

¿Cuál es tu definición de felicidad?



¿Cuáles son tus mayores miedos y cómo los afrontas?

¿Cuál cree usted que es el significado y el propósito de la vida?



¿Crees que todo sucede por alguna razón o piensas que algunas cosas son simplemente aleatorias?



¿Qué papel juegan tu familia y tus amigos en tu vida?



DIARIO DE TERAPIA

¿Cuánto de tu felicidad depende de tus relaciones con los demás?



DIARIO DE TERAPIA

¿Cuáles son tus mayores arrepentimientos en la vida?



¿Vives en el momento presente o vives constantemente en el pasado o el futuro?



¿Qué crees que otras personas ven como tu mayor debilidad?

DIARIO DE TERAPIA

¿Qué es algo que desearías poder cambiar de ti mismo?



¿Cómo define usted el éxito?



¿Crees que las personas pueden cambiar o todos somos simplemente producto de nuestra educación y genética?



¿Qué crees que nos pasa después de morir?



¿Crees que nuestra conciencia existe más allá de nuestros cuerpos físicos?



¿Crees que tenemos control sobre nuestras propias vidas o está todo predeterminado?

¿Cómo afrontas el fracaso o los reveses?

¿Cuales son tus mayores logros?



¿De qué estás orgulloso pero nadie más lo sabe?

¿Tienes algún miedo o fobia?

¿Crees que las personas son inherentemente buenas o malas?

¿Crees en el karma u otras formas de justicia cósmica?

¿Cuál es tu opinión sobre la naturaleza versus la crianza?



¿Crees que nuestra sociedad va en la dirección correcta o en la dirección equivocada?



¿Qué piensas sobre la religión y la espiritualidad?



¿Cuáles son los patrones tóxicos en tu vida de los que necesitas liberarte?



¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento poco saludables que has utilizado en el pasado?



¿Cuáles son algunas cosas que necesitas dejar ir para poder seguir adelante?



¿A qué cosas te aferras y que ya no te sirven?

¿Te sientes cómodo con el cambio o te resistes a él?

¿Cómo es tu vida ideal?



DIARIO DE TERAPIA

¿Por qué quieres que te recuerden cuando mueras?

Horizontal lines for writing the answer to the question above.

¿Cómo le han ayudado en el pasado la terapia, la medicación u otras formas de cuidado personal?



¿Cómo afrontar el estrés y la ansiedad?



DIARIO DE TERAPIA

¿Cuáles son las cosas por las que estás agradecido en tu vida?



¿Cual es tu recuerdo favorito?

DIARIO DE TERAPIA

¿Cuales son sus esperanzas y sueños para el futuro?
