

LA VISIÓN DE UNO MISMO

1º REFLEXIÓN PERSONAL (*Primera*)

1. ¿Tienes una visión, un pensar-sentir, una idea, sobre ti?

2. ¿Puedes poner un ejemplo de esa visión que tienes?

Ante lo que me pasa (a)..... (b).....

Yo me digo (visión) (a)..... (b).....

3. ¿De dónde procede la visión que tienes de ti?

De lo religioso..... Del ambiente..... De mí mismo..... De los demás.....

4. ¿Qué hay en la visión que tienes?, ¿de qué está hecha?

Ejemplo: (1) Ante esto concreto que me pasa.....

(2) Yo me digo (visión).....

(3) ¿Qué hay en lo que te dices?.....

5. ¿Cómo es la visión habitual que posees de ti mismo?

POSITIVA: Mucho..... Bastante..... Poco..... Nada..... No sé.....

NEGATIVA: Mucho..... Bastante..... Poco..... Nada..... No sé.....

2º EJERCICIO EN PAREJA / 3º AHONDAR EN LO DESCUBIERTO

4º REFLEXIÓN PERSONAL (*Segunda*)

6. ¿Qué produce dentro la visión negativa de uno mismo?

Nada... No sé... Culpas... Me lleva a descubrir... Sufrir...

Ejemplo: (1) Ante esto concreto que me pasa.....

(2) Yo me digo (visión).....

(3) ¿Qué te produce lo que te dices?.....

7. ¿Qué hace esa visión?, ¿cómo actúa con lo que pasa?

No sé... Un trato... Un mal rollo... Un buen rollo... Una relación...

8. ¿Qué posición o postura has mantenido ante la visión que tienes de ti mismo?

No sé.... No sabía que la tenía.... Sé que la tengo y nada más....

La he trabajado: Mucho.... Bastante.... Poco.... Nada....

9. ¿Qué puedes hacer con la visión que has descubierto?

No hacerle caso..... Dejarla como está..... Mejorarla.....

Cambiarla..... Rechazarla..... Aceptarla.....

¿Alguna otra?.....

10. ¿Qué fenómenos positivos, movimientos existenciales, búsquedas, anhelos, deseos profundos, han surgido de ti y te han acompañado en tu historia como ser humano?

a) b) c)

11. ¿Qué visión de ti mismo puedes crear teniendo en cuenta lo que ocurre dentro?

5º EJERCICIO EN PAREJA

6º AHONDAR EN LO DESCUBIERTO

7º COMUNICACIÓN EN PAREJA / 8º TU DESCUBRIMIENTO
