NIVEL 1. LA SUPERVIVENCIA
LECCIÓN 1. NIVELES DE ENERGÍA

Contesta sinceramente:

1. ¿Cómo sueles reaccionar más frecuentemente cuando te sientes amenazado(a)?
2.

a) Huyo (Evito el conflicto)
b) Ataco (Grito, golpeo, alzo mucho la voz, descalifico, etc)
c) Ahora trato de serenarme antes de reaccionar
d) Otra. Descríbelo.

3. ¿En tu infancia, alguna de tus figuras importantes te decía que no se podía lograr o hacer alguna cosa?

A) Nunca o casi nunca
B) Pocas veces
C) Regularmente
D) Muchas veces
E) Casi siempre o siempre

3. Elige alguna de las siguientes frases si recuerdas haber escuchado algo así en tu infancia:

a) “Deja eso, te vas a lastimar”
b) “Quítate, tu no sabes”
c) “Ni lo pienses”
d) “Es muy difícil o imposible”
e) Otro: (anotalo)

En el fondo el mensaje era: “No puedes”

4. ¿Que decían de ti tus padres cuando fuiste bebé?

a) No tengo idea
b) Que era llorón

c) Que era inquieto
d) Que no daba lata
e) Que era voluntarioso
f) Otro. ¿cual?

5. ¿De pequeño, te atreviste a jugar juegos libremente? Elige 1 o varios:

a) Andar en patines
b) Andar en bicicleta
c) correr
d) Brincar
e) practicar algún deporte
f) nadar
g) pintar, dibujar
h) bailar
i) otra actividad… ¿Cuál?

6. ¿Te cuesta trabajo confiar en que las cosas “difíciles” finalmente se van a resolver?

a) Nunca o casi nunca
b) Pocas veces
c) Regularmente
d) Muchas veces
e) Casi siempre o siempre

7. ¿Te consideras una persona con un niño(a) interior más o menos libre de temores?

f) Nunca o casi nunca
g) Pocas veces
h) Regularmente
i) Muchas veces
j) Casi siempre o siempre

TU RETO ÚNICO DE ESTA SEMANA

Ve al parque y lleva pan molido para las palomas: Usa a tu niño interior para aventarlo y corre como tal, entre ellas. Debes pedir a alguien que te grabe para que lo subas a nuestro grupo de Telegram