



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