

Reflexiones Propias

Reflexionando en mis patrones de pensamiento y conducta.

Hoja de Trabajo



Esta hoja de trabajo está diseñada para poner en papel nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos antes de reflexionar en ellos.

El objetivo de este ejercicio es de traer conciencia de como tu yo interior te habla y te trata cuando no has llegado a alcanzar tus propias expectativas de perfección y encontrar el origen de estos pensamientos juzgadores que te das a ti misma. Se muy honesta contigo misma para que puedas sanar emocionalmente, se que no es fácil ser totalmente honesta por que esto nos duele adentro y se necesita mucha madurez para admitir que hemos estado haciendo algo mal. Pero, el reconocer y de fibular estos pensamientos y habla auto flageladores será lo mejor que te ha pasado en tu vida.

Ahora, describe los contenidos de los mensajes auto flageladores en las líneas abajo. Descríbelos con mucho detalle.

- 1. Describe el mensaje critico No. 1.

Describe de donde viene este mensaje. ¿Dónde lo escuchaste por primera vez? ¿De tus padres, amigos, maestros, etc.?

- 2. Describe el mensaje critico No. 2.

Describe de donde viene este mensaje. ¿Dónde lo escuchaste por primera vez? ¿De tus padres, amigos, maestros, etc.?

- 3.- Describe el mensaje critico No. 3

Reflexiones Propias



Describe de donde viene este mensaje. ¿Dónde lo escuchaste por primera vez? ¿De tus padres, amigos, maestros, etc.?

¿Ves algún patrón de pensamiento en lo que escribiste? Por ejemplo, ¿están estos mensajes llenos de dudas en ti misma? ¿Están llenos de lastima y culpas hacia ti?

Describe el mensaje más común que te escuchas decir de ti misma.

Describe las emociones que sientes cuando hablas tan mal de ti misma.

¿Qué tan honesta estas siendo contigo misma? En escala del 1 al 10, ¿qué nivel de honestidad te estás dando a ti misma?

De nuevo, este ejercicio es solo para despertar y crear conciencia de como te tratas a ti misma y comenzar a cambiar esa platica interna a una platica de amor, compasión, entendimiento, y perdón hacia ti misma. El perfeccionismo solo existe en nuestra mente, pero aun que a todos nos gustaría que fuésemos perfectos nadie, en toda la historia de la humanidad lo ha logrado.

Reflexiones Propias

Con el propósito de reflexionar y aprender a conocernos mejor, por 3 días, toma nota de cada vez que te quejes de algo. Usa una línea o renglón por cada vez que te quejes, describe la razón de la queja en la columna central, y después, asígnale un nivel o grado de importancia a la queja en la columna de la derecha. Agrega papel si es necesario.



Este ejercicio es solo con el propósito de crear un despertar en ti y en tu subconsciente si es que dedicas mucho tiempo a la queja. Si tu encuentras que te quejas muchas veces por día, recuerda no juzgarte, criticarte, o hacerte sentir mal a ti misma ya que tu estas en camino correcto para un cambio real y duradero. Es necesario que te des cuenta de cómo en realidad eres para que el cambio en tus patrones de pensamiento comience a ocurrir.

DIA 1		
Cantidad de quejas por dia.	Describe la queja	Grado de importancia del 1-5
Ejemplo	Mi ex hablo mal de mi con mi amiga	2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Reflexiones Propias

DIA 2

Cantidad de quejas por dia.	Describe la queja	Grado de importancia del 1-5
Ejemplo	Mi ex hablo mal de mi con mi amiga	2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

DIA 3

Cantidad de quejas por dia.	Describe la queja	Grado de importancia del 1-5
Ejemplo	Mi ex hablo mal de mi con mi amiga	2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Reflexiones Propias



Ahora es tiempo de comenzar a trabajar en un pensamiento sustituto para tus quejas. Por cada queja que describiste en el ejercicio anterior, escribe como puedes sustituir ese pensamiento o queja con algo que haga ver lo ocurrido como no tan malo. Al principio te será un poco difícil comenzar a encontrar lo bueno en todo lo malo, pero con practica constante tu subconsciente comenzará a cambiar de la queja a la gratitud y comenzará a encontrar las cosas por las que sentirse agradecido.

Describe la queja	Encuentra un sustituto
Mi ex hablo mal de mi con mi amiga	Cada quien hable de lo que es y de lo que tiene dentro.
Mi ex no ha querido ver a los ninos	Yo tengo el privilegio de pasar mas tiempo con mis hijos

Reflexiones Propias

Ahora es tiempo de comenzar a entrenar nuestro subconsciente a un cambio de pensamiento. Busca gente, cosas, y razones por las que estas agradecida. Una vez que comienzas a buscar porque puedes estar agradecida encontraras mucho por que estar agradecida. Hazlo día tras día hasta que tu mente naturalmente este buscando las cosas por las que estar agradecida.



¡Haz una estampida de gratitud!

<h3>Estampida de Gratitud</h3>	
Con quien o de que estoy agradecida?	Razon por la que estoy agradecida.
Mis hijos	Estoy agradecida por la vida de mis hijos, disfruto de verlos crecer
Mi trabajo	Estoy agradecida or que mi trabajo me permite proveer alimentos a mi familia.