

CUADERNO PERSONAL 1

Describe con etiquetas y luego haz una lista con las características contrarias

¿Qué aspecto de tu identidad te ha limitado más?

¿Podrías relacionar tu identidad con un arquetipo?

CUADERNO PERSONAL 2

¿Qué características admiras más de tus cuidadores?

¿Qué no soportas de ellos?

¿Cómo son esas cualidades en ti?

Círculo de las emociones: enfado, alegría, amor, culpa, vergüenza, miedo, tristeza

Detecta discurso e introyectos de tus padres

Rodéate de fotos de tu niño/a y deja que te lleguen emociones

¿Qué te llama más la atención del vídeo?

¿Con qué herida te sientes más identificado/a?

CUADERNO PERSONAL 3

¿Tu vida está más anclada a la abundancia o carencia?

¿Cómo te das?, ¿Qué te quitas?

CUADERNO PERSONAL 4

¿En qué área de tu vida te ves más desbalanceado/a?

¿Cuáles son tus carencias?

¿De qué cambios puedes empezar a responsabilizarte?