

Cuestionario Renacer Físico - Compromiso Interior

Contesta a las siguientes preguntas, anotando aquellos aspectos o reflexiones que aparezcan en tu pensamiento al leer cada pregunta. Respira y tómate el tiempo que necesites. Responde honesta y conscientemente. Nadie más leerá tus respuestas.

1- ¿Es mi vida distinta hoy a cómo era hace años?

2- ¿Por qué este momento es diferente al pasado?

3- ¿Qué cambios ha habido en mi vida?

4- ¿Cómo definiría esos cambios: profundos, superficiales, importantes, necesarios...?

5- ¿Influye lo que viví en el pasado en mi experiencia de vida en el presente, ahora?

6- ¿Influye el futuro (del modo que sea) en mi presente, ahora?

7- ¿Qué 3 aspectos de mi vida son importantes para mí en este momento?

8- ¿Si mi vida fuera diferente (por ejemplo si tuviera otras circunstancias de trabajo u otro), cambiaría la respuesta anterior? ¿En ese caso, qué aspectos serían ahora los más importantes?

9- ¿Cuánta energía invierto en conseguir mis metas?

10- ¿Cómo afronto los cambios que ocurren en mi vida?

-

11- ¿Experimento períodos (breves o largos) de silencio o quietud en mi día a día?

-

12- ¿Soy capaz de advertir cuándo mi mente está sin pensamientos?

-

13- ¿Me incomoda el silencio?

-

14- ¿Necesito llenar los espacios de silencio hablando, pensando o realizando alguna actividad?

-

15- ¿Me siento mal si no estoy haciendo algo, si no estoy activo/a)?

-

16- ¿Me gustaría ser otra persona?

-

17- ¿Convertirme en una persona exitosa es importante para mí?

-

18- ¿Tengo conflictos en mi día a día?

-

19- ¿Me molesta o me quejo cuando surgen dificultades o cambios inesperados?

-

20- ¿Guardo resentimiento hacia otra persona?

-

21- ¿Me siento culpable de acciones que cometí en el pasado?

-

22- ¿Es importante lo que piensan de mí las personas cercanas de mi entorno?

-

23- ¿Vivo en universo hostil o amable?

-

24- ¿soy honesto/a conmigo mismo/a?

-

25- ¿Estoy dispuesto/a a tomar la responsabilidad y dar cuenta de mi propia felicidad?

-

26- ¿Estoy dispuesto/a a reconocer cómo me gustaría que fuera mi vida en realidad?

-

27- ¿Estoy dispuesto/a a hacer los cambios necesarios para tener la vida que me gustaría vivir?

-

28- ¿Estoy dispuesto/a a concederme 10-15 minutos al día, después de cada intensivo?

-

29- ¿Estoy abierto/a a conocer lo que hay dentro de mi corazón?

-

30- Me comprometo a conocer lo que hay dentro de mi Corazón

Fecha: -

Lugar: -

Firma:

-