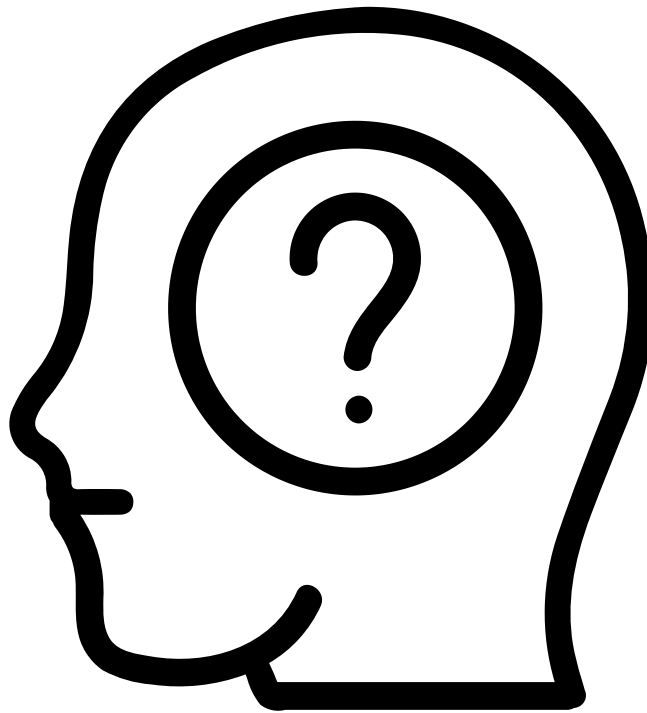


115 Preguntas Profundas de Reflexión Mental



Lorena “Lolo” Castany
www.psicologiaparaartistas.com

Parte 1

1. ¿Qué te hace sentir en paz?
2. ¿Qué te hace sentir fuerte?
3. ¿Qué te hace sentir en control?
4. ¿Cómo te animas cuando intentas algo nuevo?
5. ¿Cómo te mantienes enfocado/a y evitas distracciones?
6. ¿Cómo disfrutas el tiempo a solas?
7. ¿Cómo cambias la envidia por alegría cuando otros logran cosas?
8. ¿Cómo estableces límites y evitas absorber las emociones y el estrés de los demás?
9. ¿Cómo confías en ti mismo/a para tomar grandes decisiones?
10. ¿Cómo te perdonas cuando cometes un error?
11. ¿Cómo abogas por ti mismo/a?
12. ¿Cómo haces que el tiempo con otras personas sea de más calidad?
13. ¿Qué nuevas oportunidades han surgido de los desafíos que has enfrentado?
14. ¿Cómo abrazas tu yo auténtico, incluso si no encaja con lo que otros esperan?
15. ¿Cómo te recuerdas a ti mismo/a que eres suficiente?

Parte 2

- 16. ¿Cómo calmas tus nervios en una situación difícil?**
- 17. ¿Cuándo te sientes más feliz contigo mismo/a?**
- 18. Si estuvieras en una isla desierta, ¿qué cosa y qué persona elegirías tener contigo y por qué?**
- 19. Si pudieras revivir una experiencia de tu vida, ¿cuál sería?**
- 20. ¿Qué significa para ti envejecer?**
- 21. ¿Cómo manejas un mal día?**
- 22. ¿Prefieres la ciudad, el campo o la playa?**
- 23. ¿Eres introvertido/a o extrovertido/a? ¿Cómo ha influido eso en tu vida?**
- 24. ¿Cuáles son tus mejores trucos de vida?**
- 25. Si tuvieras una canción tema, ¿cuál sería?**
- 26. ¿Cómo se siente tener la edad que tienes ahora?**
- 27. Escribe sobre un libro, película o canción que haya tenido un gran impacto en ti.**
- 28. ¿Cuál es tu recuerdo más curioso de la infancia?**
- 29. ¿Qué te gustaría que los demás supieran sobre ti?**
- 30. Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería?**

Parte 3

31. ¿Prefieres leer ficción o no ficción? ¿Por qué?
32. Describe tu vida ideal.
33. ¿Qué parte de ti te cuesta más amar? ¿Qué puedes hacer para empezar a amarla?
34. ¿Cuáles son cinco cosas que actualmente aceptas sobre ti?
35. ¿Qué estás reteniendo que necesitas perdonarte?
36. ¿Por qué te juzgas a ti mismo/a? ¿Cómo puedes dejar ir ese juicio?
37. ¿Cuáles son tus talentos?
38. ¿Qué puedes hacer hoy que te haga sentir bien?
39. ¿Qué ropa te encanta usar y te hace sentir bien?
40. ¿Qué amas de tu mente?
41. ¿Qué amas de tu cuerpo?
42. ¿Qué amas de tu personalidad?
43. ¿Qué cosas de tu yo actual le encantarían a tu yo del pasado?
44. ¿Cuál es un reto que has superado?
45. ¿Qué te hace único/a? ¿Cómo puedes usar esa singularidad más en tu vida?

Parte 4

46. ¿Qué harías hoy si te amaras a ti mismo/a?
47. ¿Qué compromiso puedes hacer contigo para amarte todos los días?
48. ¿Qué te encantaba hacer cuando eras niño/a?
49. ¿Cómo puedes traer más de eso a tu vida? ¿Tratarte de la misma manera?
50. ¿Qué harías si supieras que no puedes fracasar?
51. ¿Qué don natural te gustaría tener?
52. Si te dieran 1 millón de dólares para gastar solo en ti durante un año, ¿cómo lo gastarías?
53. ¿Cómo tratas a las personas que amas?
54. Escribe sobre una persona que admires. ¿Qué cualidades compartes con ella?
55. ¿Qué te da miedo?
56. ¿Qué te gustaría hacer más?
57. ¿Qué preferirías hacer menos?
58. ¿Cómo has crecido en los últimos dos años?
59. ¿Cómo te gustaría que te recordaran?
60. ¿Qué te hace sentir más energizado/a?

Parte 5

61. ¿Qué te ha dado felicidad y alegría esta semana?
62. ¿Qué te ha dado felicidad y alegría esta semana?
63. ¿Qué es lo que más te frustra?
64. ¿Qué mensaje o carta te gustaría darle a tu yo de la infancia?
65. ¿Cuál es tu actividad de autocuidado favorita?
66. ¿Cómo te describiría la persona más cercana a ti?
67. ¿Cuándo fue la última vez que ayudaste a alguien? ¿Qué hiciste?
68. ¿Qué sueño tuyo deseas que se haga realidad?
69. Si hoy ganaras la lotería (una grande), ¿dónde invertirías el dinero?
70. Piensa en el momento más feliz de tu vida y reflexiona sobre él.
71. ¿Cuál es tu posesión más preciada y por qué?
72. Nombra un momento del que estés verdaderamente orgulloso/a. ¿Por qué estás tan orgulloso/a de él?
73. ¿Por qué estás más agradecido/a?
74. ¿Por qué te admiran o elogian más?
75. ¿Cómo crees que puedes hacer tu vida más placentera?

Parte 6

76. ¿Cuál es el mejor consejo que has recibido?
77. ¿Qué consejo le darías a tu yo más joven?
78. ¿Qué sientes que te falta en este momento?
79. ¿Qué es lo que más amas de ti mismo/a?
80. Define tus límites en los diferentes aspectos de tu vida.
81. ¿Qué buscas cuando estás luchando emocionalmente?
82. ¿Qué señales externas muestras cuando estás abrumado/a?
83. ¿Cuándo te sientes más creativo/a?
84. ¿Qué haces cuando te sientes no valorado/a?
85. ¿Cuándo te sientes más productivo/a?
86. ¿Qué te hace sentir más en casa?
87. ¿Cuál es tu peor hábito?
88. ¿Cuál es tu mejor atributo?
89. ¿Cuál es tu recuerdo más querido?
90. ¿Cuál es tu peor recuerdo?
91. ¿Cuál es la única cosa sin la que no puedes vivir?
92. ¿Cómo te describirías?
93. ¿Cuál es la lección más grande que te ha enseñado la vida?
94. ¿Quién es la persona a la que más admiras?
95. ¿Qué te hace sentir más en paz?

Parte 7

96. ¿Cómo te gustaría ser visto/a o reconocido/a?
97. ¿Qué es lo que necesitas soltar??
98. Una canción que te defina verdaderamente. ¿Por qué?
99. ¿Crees que podrías pasar todo un día en tu propia compañía sin aburrirte?
100. Cuando enfrentas una tarea que no sabes cómo hacer, ¿pides ayuda? ¿Por qué?
101. ¿Cómo enfrentas los desafíos de la vida?
102. ¿Intentas cosas nuevas para impresionar a los demás?
103. Cuando la carga de trabajo es abrumadora, ¿pones más esfuerzo o pides ayuda?
104. ¿Qué elegirías: un trabajo bien pagado que odias o uno mal pagado que amas?
105. ¿Procrastinas incluso cuando sabes que algo es urgente?
106. Si pudieras cambiar una cosa de ti, ¿cuál sería? ¿Por qué?
107. ¿Cómo puedes hacer que te sientas más seguro/a?
108. ¿Tienes un lugar seguro? ¿Por qué necesitas uno?
109. ¿Cómo enfrentas tus preocupaciones?
110. ¿Cuál es tu mayor logro?
111. ¿Ha cambiado algo tu visión de la vida?
112. ¿Qué te hace saltar de emoción?

Valida a tu Niño Interior

113. Describe un evento feliz de tu infancia que recuerdes.

[illegible]

Lección Importante

114. Escribe sobre la lección de vida más importante que has aprendido hasta ahora.

[illegible]

Mi Vida

115. Escribe sobre algo que esté yendo bien en tu vida en este momento y cómo te afecta.

[illegible]

[illegible]

Firma:

Objetivo de Autocuidado

[illegible][illegible][illegible]

De Negativo a Positivo

[illegible]

Resumen Anual

Año:

Enero	Febrero	Marzo
Abril	Mayo	Junio
Julio	Agosto	Septiembre
Octubre	Noviembre	Diciembre

Registro de Medicación

[illegible]

NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS

Calendario de Autocuidado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Registro Diario de Hábitos

Estado de ánimo:	Hora de inicio:	Hora de fin:
1.	16.	
2.	17.	
3.	18.	
4.	19.	
5.	20.	
6.	21.	
7.	22.	
8.	23.	
9.	24.	
10.	25.	
11.	26.	
12.	27.	
13.	28.	
14.	29.	
15.	30.	

[illegible][illegible]

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

