

DE HOLA HABITOS

# Manual de *Autoconocimiento*

POR PAOLA  
BARRIONUEVO

# TABLA DE CONTENIDO

- 01 CÓMO FUNCIONA
- 07 CUESTIONARIO DE INICIO
- 08 SEMANA I
- 22 SEMANA II
- 38 SEMANA III
- 53 SEMANA IV
- 71 CUESTIONARIO DE CIERRE

# Bienvenida

¡Hola! Bienvenida a tu manual de autoconocimiento. Antes de comenzar quiero felicitarte por tu compromiso de iniciar este viaje hacia tu interior.

Invertir en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal siempre es positivo, nos permite reconocer nuestro valor, eleva la confianza y la congruencia en nuestra vida toma protagonismo.

En las siguientes paginas quiero contarte como usar este manual para que obtengas los máximos beneficios.

Para empezar la propuesta es que completes durante 30 días las 4 consignas que te propongo. Son ejercicios poderosos, por favor no los subestimes por su sencillez. Son ejercicios pensados en primer lugar para conectar con vos y que puedas conocerte. En segundo lugar, impactan también en la creatividad y disminuyen el nivel de estrés. A su vez completar por un mes este manual, te permite entrenar la incorporación de un hábito. La repetición, el compromiso y la disciplina se practica. Tomalo como un juego, ya que en mi opinión es la mejor manera de aprender.

¿Cuáles son las consignas?

## 1. Registro de emociones

Conocer tus emociones o incluso tus estados de ánimo te permite ponerle nombre a eso que te esta pasando. Cada vez que le ponemos una etiqueta a como me siento, lo hago consciente y eso me la da posibilidad de cambiarlo si así lo deseo. Al cerebro le encanta organizar la información, clasificarla y cuando puede ponerle una etiqueta, automáticamente deja de buscar la respuesta, bajando la ansiedad y dejando de gastar energía. Durante el día podemos experimentar muchísimas emociones, te propongo entonces, que al hacer este ejercicio puedas detectar cual es la emoción que estas sintiendo en ese momento. Registrar como te sentís es parte del autoconocimiento. Además realizar este ejercicio durante algunos meses podrás identificar si hay algún patrón que se repite y obtener así información sobre tu ciclo femenino.

# REGISTRO

*de emociones*

¡Es como jugar a la batalla naval!

Percibo del 1 al 7 cuanto energía tengo. Siendo 1 nada de energía y 7 muchísima energía. En el tablero, la energía se puntúa de abajo hacia arriba. Elijo, por ejemplo un 4. Luego pienso cuanto displacer o placer siento, siendo 1 nada de placer y 7 muchísimo placer. En el tablero el placer se puntúa de izquierda a derecha.

Elijo, por ejemplo un 5. Entonces me posiciono en el tablero, busco el 4 en la energía y luego el 5 en el placer. Descubro entonces que me siento "Bien"

		P L A C E R						
		1	2	3	4	5	6	7
E N E R G Í A	7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
	6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
	5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
	4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	<b>BIEN</b>	CONTENTA	ENTUSIASMADA
	3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
	2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
	1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

# FRASES

*inspiradoras*

Si conoces Hola Hábitos sabrás que las frases lo son todo ♥

Es por eso que al levantarte te invito a leer la frase del día. No para que estés de acuerdo o para que sea de inspiración, sino para que aprendas a escuchar tu dialogo interno.

¿Qué dice tu mente luego de leerla? ¿Qué le genera? Detectar lo que pensamos, sin juzgar, sino simplemente observándolo, también es una forma de conectarte con vos. Cuando ya te escuches con fluidez, puedes dar un pasito más, esto sería dirigir el pensamiento a uno que te beneficie si es que lo que escuchas no lleva asociado una emocionalidad habilitante.

¿Practicamos?

Te comparto una primera frase.

*No creas todo lo que piensas..?*

# PREGUNTAS

*disparadoras*

Las preguntas disparadoras permiten conocer esas partes tuyas en las que nunca reparaste y que sin embargo son fundamentales a la hora de conocerte. ¿Qué te hace reír? ¿Qué te conmueve? ¿Cuál es tu color favorito? Son una buena entrada en calor para habituarte a hacerte preguntas cada vez mas profundas, fundamentales para desarrollar el autoconocimiento.

# ESPACIO *creativo*

La propuesta del espacio creativo, es que completes una hoja con escritura libre. Este es un ejercicio que te permite vaciar la mente, por ende se experimenta mayor claridad, estado fundamental para conectar con tus deseos, aumenta el nivel de creatividad, teniendo nuevas ideas y al descomprimir la mente gozamos de mayor tranquilidad.

Hay 3 consignas a respetar:

1. Escribir sin filtros.
2. Escribir sin tachar.
3. Escribir sin pensar.

¿Estas lista para comenzar tu propio camino de autoconocimiento?

¡Allá vamos!

# CUESTIONARIO

*de inicio*

¿Cómo describirías la relación con vos misma en este momento?

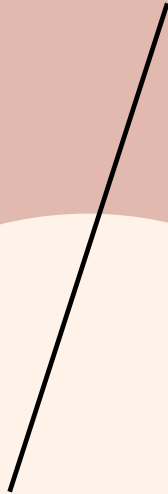
¿Cómo te gustaría que fuera la relación con vos misma?

Del 0 al 10 siendo cero nulo autoconocimiento y 10 muchísimo autoconocimiento en donde te ubicarías?

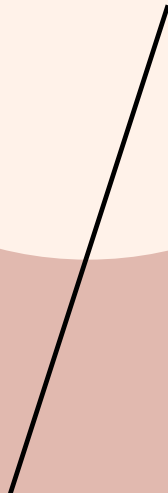
Escribi tu definición de autoconocimiento.

¿Sentis plenitud en tu vida?

**01**



**S E M A N A**



**01**



EL RIVAL MÁS DIFÍCIL ESTA EN TU  
*cabeza*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Qué te hace reír?

# ESCRITURA

*libre*

**NADIE MÁS PODEROSO EN EL UNIVERSO  
QUE ELLA CUANDO CONFÍA  
*en sí misma.***

**P L A C E R**

**E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A**

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Que te encantaba hacer cuando eras chica? ¿A que jugabas, que te divertía?

# ESCRITURA

*libre*

TU CUMPLEAÑOS ES EL DÍA QUE EL  
UNIVERSO DECIDIÓ QUE NO PODÍA  
*seguir adelante sin vos.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

Un pensamiento que habitualmente tengo es...

# ESCRITURA

*libre*

Día 4

**LEY DE SALUD MENTAL: NO SUFRAS POR CAUSAS** *imaginarias*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿El papelón de tu vida? Ese que te hace reír cada vez que te lo acordas.

# ESCRITURA

*libre*



# NUNCA PIDAS PERDÓN POR SER *vos misma*

## P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Cuáles son las cinco palabras que te identifican? ¿Y cuáles las cinco que no?

# ESCRITURA

*libre*

*Día 6*

**ES MOMENTO DE EMPEZAR A VIVIR ESA  
VIDA QUE SIEMPRE**  
*imaginaste*

**P L A C E R**

**E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A**

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Cuáles son tus colores preferidos? ¿Tus sabores? ¿Tus aromas?

# ESCRITURA

*libre*

NADIE MÁS ES COMO VOS Y ESE ES TU  
*super poder.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

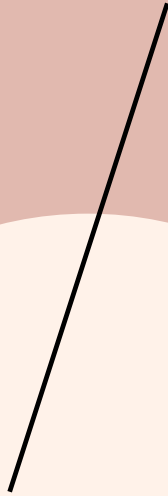
	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Quién es tu referente o tu inspiración?

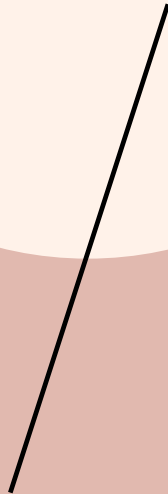
# ESCRITURA

*libre*

**02**



**S E M A N A**



**02**

*Día 8*

**UNA VIDA FELIZ NO SE  
ENCUENTRA SE  
*hace.***

**P L A C E R**

**E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A**

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

Del 1 al 10 ¿Cuánto te importa lo que dicen los demás? ¿Por qué elegiste ese puntaje?



# ESCRITURA

*libre*

*Día 9*

**TOMATE TIEMPO PARA HACER  
AQUELLO QUE HACE FELIZ A TU  
*alma.***

**P L A C E R**

**E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A**

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

Para mí el equilibrio es...

# ESCRITURA

*libre*

TENES DERECHO A SER AMBAS COSAS: UNA OBRA DE ARTE Y UN TRABAJO EN PROGRESO

*al mismo tiempo*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Estás haciendo realmente lo que quieres, o simplemente te conformas con lo que haces?

# ESCRITURA

*libre*

**LAS MEJORES COSAS  
DE LA VIDA**  
*no son cosas.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Qué es eso que sabes que haces diferente de las demás personas?

# ESCRITURA

*libre*

*Día 12*

**LOS ERRORES**  
*no te definen*

**P L A C E R**

	1	2	3	4	5	6	7
E							
N							
E							
R							
G							
Í							
A							
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Sos matutina o vespertina?



# ESCRITURA

*libre*

DISFRUTÁ DEL PÁNICO QUE TE PROVOCA  
TENER LA VIDA

*por delante.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Cómo te gustaría estar dentro de 10 años?

# ESCRITURA

*libre*

*Día 14*

**SI NO VAS POR TODO**  
*¿a que vas?*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

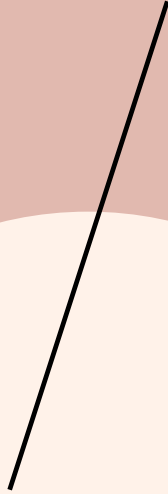
	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

Si hoy me gano la lotería yo...

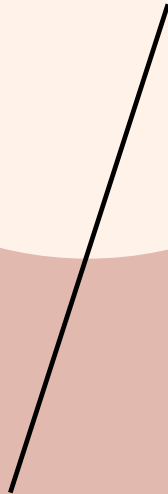
# ESCRITURA

*libre*

**03**



**S E M A N A**



**03**

*Día 15*

**SOS MUCHO MÁS DE LO QUE**  
*crees ser.*

**P L A C E R**

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Qué harías si no tuvieras miedo?

# ESCRITURA

*libre*



*floreecer*  
**EXIGE PASAR POR TODAS  
LAS ESTACIONES**

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Aquello que te hace sonreír de solo pensarlo?

# ESCRITURA

*libre*

Y CUANDO SE DIO CUENTA DE QUE PODÍA SER  
QUIEN QUIESERA DECIDIÓ  
*ser ella misma.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Qué te hace sentir orgullosa de vos misma?

# ESCRITURA

*libre*

**RECORDA CUANDO REZABAS PIDIENDO**

*lo que tenés hoy.*

**P L A C E R**

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Qué cambiarías de este mundo si pudieras?

# ESCRITURA

*libre*

**TODO VALE LA PENA  
SI TE HACE  
*reír.***

**P L A C E R**

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Quienes son tus personas favoritas?

# ESCRITURA

*libre*



¿CUÁNTAS COSAS PERDEMOS POR  
*miedo a perder?*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Cuál es el mayor sueño de tu vida?

# ESCRITURA

*libre*

**LO QUE QUERES EXISTE,**  
*no te conformes hasta  
que lo tengas.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

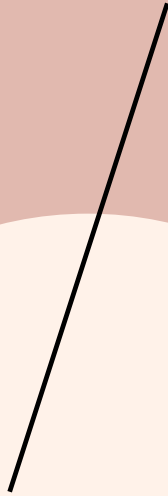
	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Cuáles son tus mayores logros?

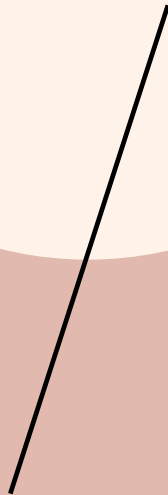
# ESCRITURA

*libre*

**04**



**S E M A N A**



**04**

SI VAMOS A PERDER QUE SEA EL MIEDO DE  
*intentarlo una vez más.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Cuáles son tus prioridades?

# ESCRITURA

*libre*

**NO DEBEMOS TENER MIEDO A EQUIVOCARNOS,  
HASTA LOS PLANETAS  
CHOCAN Y DEL CAOS  
*nacen estrellas.***

**P L A C E R**

**E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A**

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

Si tuvieras todo el tiempo del mundo, ¿Qué harías primero?



# ESCRITURA

*libre*

**NADIE ENCUENTRA SU CAMINO**  
*sin haberse perdido  
varias veces.*

**P L A C E R**

**E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A**

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Cómo sería mi día ideal?

# ESCRITURA

*libre*

**SI CUESTA TU PAZ ES**  
*demasiado caro.*

**P L A C E R**

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿A qué no puedes resistirte?

# ESCRITURA

*libre*

**REIR NOS HIZO INVENCIBLES. NO COMO LAS  
QUE SIEMPRE GANAN,**  
*sino como las que nunca  
se rinden.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Un libro? ¿Una canción? ¿Una película?

# ESCRITURA

*libre*

**ANTE LA DUDA,**  
*elegite siempre a vos.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿Qué cosas te irritan? ¿Qué cosas te encantan?



# ESCRITURA

*libre*

**SE TE ESTA OLVIDANDO**  
*lo lejos que estas llegando.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

Para mí la vida es...

# ESCRITURA

*libre*

**LO QUE QUERES EXISTE,**  
*no te conformes hasta que lo tengas.*

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

¿En qué miedo te hiciste valiente?

# ESCRITURA

*libre*

**ALGÚN DÍA TE VAS A REALMENTE VER A VOS MISMA Y VAS A ENTENDER PORQUE TARDASTE TANTO. ESTE TIPO DE BELLEZA TOMA MUCHO TIEMPO EN ALCANZARSE Y AUN MAS PARA SER CONTEMPLADA..**

P L A C E R

E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A

	1	2	3	4	5	6	7
7	FURIOSA	ENOJADA	NERVIOSA	INQUIETA	ENERGIZADA	ANIMADA	EUFORICA
6	ANSIOSA	PREOCUPADA	IRRITADA	FASTIDIADA	ALEGRE	OPTIMISTA	RADIANTE
5	AFLIJIDA	TENSA	INCOMODA	MOLESTA	SATISFECHA	MOTIVADA	FELIZ
4	PESIMISTA	DECEPCIONADA	APATICA	OK	BIEN	CONTENTA	ENTUSIASMADA
3	MALHUMORADA	DESALENTADA	TRISTE	ABURRIDA	CALMA	SEGURA	SATISFECHA
2	MISERABLE	SOLA	DESCORAZONADA	CANSADA	RELAJADA	COMODA	DESCANZADA
1	DEPRESIVA	AGOTADA	DESANIMADA	EXHAUSTA	DORMIDA	TRANQUILA	SERENA

Si tuvieras que elegir un lugar en el mundo, ¿cuál sería?

# ESCRITURA

*libre*

# CUESTIONARIO

*de cierre*

¿Qué fue lo que más importante que aprendiste sobre vos misma?

¿Que frase te hizo reflexionar más?

¿Qué pregunta disparadora te conecto con algo valioso pero olvidado?

Del 0 al 10 siendo cero nulo autoconocimiento y 10 muchísimo autoconocimiento en donde te ubicarías?



*Felicitaciones*

**¡Completaste tu manual de  
autoconocimiento!**