

Camino hacia mi Crecimiento Personal



ANA MARÍA ZULUAGA
Psicóloga Clínica

Camino Hacia Mi Crecimiento Personal.

- Aprendiendo a conocerme
- Todo empieza aceptándome
- Aceptando al otro
- Creando vínculos reales
- Suelta el drama y crea posibilidades
- El arte de agradecer.



Con amor Ana María Zuluaga.
• Instagram: @psicologa.anamariaz
• Teléfono: +57 318 687 7107
• Página web: www.psicologaanamariaz.com

Camino hacia mi crecimiento personal ♥

Esta guía hace parte de la clase: El arte de transformar tu vida: Un camino hacia tu crecimiento personal, aquí podrás encontrar ejercicios para cada paso que vas a empezar a dar en este proceso.

Te recomiendo que si vas a empezar no olvides que este proceso no es lineal, van a ir como te vas sintiendo, es normal, sé amable contigo mismo.

Es mejor hecho que perfecto "

● **Aprendiendo a conocerme:** preguntas de mí para mí

- ① ¿Cuáles son mis mayores miedos?
- ② ¿Qué aspectos personales son los que más me juzgo?
- ③ ¿Qué cosas son valiosas para mí?
- ④ ¿Qué me hace ser diferente a los demás?
- ⑤ ¿Cómo me cuido?

Responde las preguntas con sinceridad, sin máscaras.



• Todo empieza aceptándome

Cambia la historia que te estás contando sobre lo que te dices a ti mismo, comienza perdonándote:

Escribe una carta de perdón hacia ti donde tengas presente lo siguiente:

[Si quieres luego la puedes quemarla]

~ Me perdono por...

~ Me agradezco por...

~ Me comprometo a...

No te quedes en la culpa de lo que pudo ser y no fue, las cosas ya se dieron de esa forma y no hay nada que puedas cambiar, lo que sí puedes hacer es soltarlo y perdonarte.

No busques culpables
busca soluciones



• Aceptando al otro

Muchas veces creemos todo lo que nos dicen las demás personas [especialmente los comentarios negativos] de nosotros mismos, por eso aquí te regalo este ejercicio para que no te lo tomes personal.

Comentario de la persona.

Ejemplo: Siempre llegas tarde...

¿Qué piensas tú?

Ejemplo: Siempre no lo hago, hoy fue por que el bus no pasaba...

En el cuadro de ¿Qué piensas tú? intenta buscar otra mirada de porqué esa persona te lo está diciendo ¿realmente tiene razón?, ¿qué pienso yo?, ¿cuánto me conoce esa persona? ¿mucho? ¿poco? ¿ni me conoce? todas estas preguntas te ayudarán a separar lo que las personas piensan y lo que tú piensas.

Recuerda que si tú te tomas las cosas personalmente, le estás dando a entender a la otra persona que tú estás completamente de acuerdo con lo que dicen.



• Creando Vínculos reales

Conecta con personas con creencias similares, con gustos parecidos, intenta no aislarte, cuando estamos con el otro es cuando estamos siendo nosotros mismos.

Te recomiendo que ingreses a alguna comunidad, haz voluntariado, asiste a grupos de lectura, cursos de manualidades, cursos de tu interés en donde puedes compartir con más personas y conocerte estando en un grupo.

• Suelta el drama y crea posibilidades.

No se trata de llegar a un positivismo tóxico, no. Es saber y entender que hay circunstancias que se oponen, pero es precisamente para saber cómo pilotiarlas y cómo trabajarlas. En pocas palabras es conservar la ilusión, tener los pies en la tierra y la mirada hacia arriba.



• El arte de agradecer.

Agradecer te hace vivir en el presente, por eso este ejercicio te ayudará a darle un valor especial, a desarrollar este arte tan valioso.

En las noches, cuando vamos a descansar, lo más común es que nuestro último pensamiento sea de alguna preocupación y por eso nos cuesta tanto dormir.

Ahora, lo que vas a empezar hacer es pensar en las cosas que tienes que agradecer e intentar sonreír de una forma genuina y verás cómo poco a poco irás construyendo este hábito tan importante en nuestras vidas.

Nos convertimos en lo que
hacemos, no en lo que
pensamos

menor mal. ")

