

Quiz de Amor Propio

DESCUBRÍ TU ESTADO ACTUAL DE AMOR PROPIO COMPLETANDO EL SIGUIENTE QUIZ

Utilizá este cuestionario para obtener una interpretación de tu grado actual de valiente y auténtico Amor Propio. Calificate en una escala de 1 a 5, siendo 1 equivalente a No Me Describe y 5 equivalente a Me Describe.

1. Verdaderamente... me conozco.

Conozco exactamente mis fortalezas, valores, propósito de vida, límites y esencia interna... ¡Y los tengo presentes diariamente!

2. Mi mentalidad es FLEXIBLE.

Reconozco y valido una variedad de perspectivas. Elijo actuar de acuerdo con lo que sea 100% congruente con mis valores, deseos, necesidades y mejores intereses.

3. Conexión verdadera.

Veó el valor en todo y todos. Rompo paradigmas y me conecto con sus intenciones y esencias más profundas y verdaderas.

4. Presencia plena.

Experimento y aprecio lo que hay en el momento presente... en el aquí y el ahora, en lugar de preocuparme por el pasado o el futuro. Mi estado: Hago lo mejor que puedo, con lo que tengo, en el aquí y el ahora.

5. Transparencia.

Revelo mis pensamientos, sentimientos, expectativas, juicios, interpretaciones y suposiciones clara y directamente. Comunico exactamente lo que estoy sintiendo y pensando... ¡Aún cuando otros no están de acuerdo!



6. Bienvenida a la retroalimentación.

Tengo curiosidad sincera y constructiva acerca de cómo otros se ven afectados por mí. Reconozco y decido no identificarme con la crítica vacía y superflua. Rescato, interpreto e integro estratégicamente lo que verdaderamente me hace crecer como persona.



7. Coraje.

Enfrento mis temores de abandono, rechazo, ridículo, cambio o fracaso. Tengo un sistema claro y específico para atravesar mis temores y avanzar hacia mis metas... aún con miedo y duda.



8. Espontaneidad.

Actúo y reacciono en el momento, sin restricción, reserva, juicio interno o condicionamiento externo.

9. ¡Bienvenida a lo desconocido!

Dejo de lado sabotajes de control, perfeccionismo y parálisis por análisis. Tengo una expectativa entusiasta y positiva de lo desconocido. En general... le doy la bienvenida a la vulnerabilidad en mi vida.

10. Reconozco mi propósito.

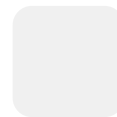
Conozco el gran PARA QUÉ de todo lo que hago. Ese "para qué" me motiva, me impulsa y me hala como un imán. Es una meta inspiracional que busca agregar valor a este mundo.

11. Mis áreas de oportunidad.

Me doy permiso de cambiar opiniones, reformular ideas, pulir acciones y reemplazar hábitos, sin condicionar mi valor como persona.

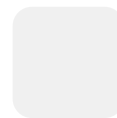
12. Toma de responsabilidad.

Asumo completamente la responsabilidad de todas mis acciones, juicios, ideas e interpretaciones. Me centro en mi propósito, mis vínculos verdaderos, mis valores y no en lo que otros hacen o piensan.



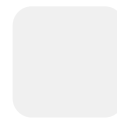
13. Comparto emociones mezcladas.

Expreso los sentimientos complejos de mi ambivalencia y confusión. Me siento cómodo con las inconsistencias de mi imperfectamente perfecta humanidad.



14. Reafirmo lo que quiero y no quiero.

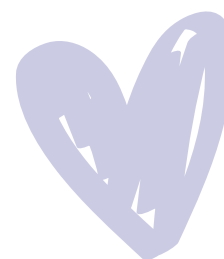
Afirmo mi derecho a querer lo que quiero y soñar con lo que deseo... incluso si no es "razonable", "adecuado", "correcto" o "existan pocas posibilidades de obtenerlo".



Ahora sumá tus calificaciones y según tu nota, obtené tu resultado



Total:



NOTA DE 14 A 30



No sos auténtico: Tus miedos y auto-sabotajes rigen tu vida.

Es hora de activar tu coraje y tomar la decisión de elevar tu estándar de vida. Elegí dejar de esconderte y permití que el mundo sepa quién sos. Te desafío a ser tu yo auténtico expresando tu verdad, tus opiniones y tus sentimientos, sin importar lo únicos, diferentes o complejos que sean.

Elegí el o las área que calificaste con nota de 1, 2 o 3 y trabajá en esa(s) área(s) durante la próxima semana. Por ejemplo, si obtuviste un 1 en la habilidad de "Mis áreas de oportunidad", trabajá esta semana en darte permiso de reconocer y celebrar conscientemente tus fortalezas, pasiones, talentos y súper poderes y desde ahí... desde ese estado positivo, constructivo y entusiasta trabajá en tus áreas de mejora con compromiso, coraje y convicción... sin auto-criticarte, castigarte o condicionar tu valor a resultados específicos.

4 Claves para no solo creer... sino activar tu propio PODER de cambiar:

1. Influenciate constantemente a vos mismo para estar 100% dispuesto a cambiar, aún con "resistencia", "incertidumbre" o miedo.
2. Comprendé que no necesitás un plan completamente claro y preciso del proceso de cambio... con clarificar los primeros 5 a 10 pasos de 100 pasos, es más que suficiente.
3. Confiá que en el camino, la maestra vida se encargará de brindarte las herramientas a través de experiencias, moralejas y aprendizajes para que clarifiquéis los siguientes pasos en tu plan de acción.
4. Construí un sistema de apoyo para tu cambio. Pueden ser recordatorios, manuales, alarmas, frases, personas, maestros o guías. Entre más potente tu sistema de apoyo... más fluís en el proceso de cambio.

Y tomá en cuenta lo siguiente: si no te gusta algo, cambialo. Si no lo podés cambiar, cambiá tu actitud y luego la estrategia. Todo comienzo con estar dispuesto.



NOTA DE 31 A 45

En camino: Contás con gran potencial de darle rienda suelta a tu verdadero Yo. Continúa fortaleciendo tu confianza, auto-estima y empoderamiento

Nuestro viaje llamado VIDA se define por las decisiones que tomamos DÍA A DÍA ¡Eso es vivir! Tomar decisiones con coraje y carácter haciendo lo mejor que podemos con lo que tenemos en el aquí y el ahora.

...y a veces no hay próxima vez. A veces no hay segundas oportunidades. A veces es ahora o nunca. Entonces... ¡Que tus decisiones sean reflejo de tus esperanzas, no de tus miedos!

Tomá en cuenta:

- ♥ Cuando las prioridades están claras, las decisiones se hacen más fáciles.
- ♥ No tomar decisiones... es peor que cometer errores.
- ♥ Tu fracaso del ayer, es tu mejor maestro de mañana.
- ♥ Somos esta cosa llamada "seres humanos" y aprendemos por prueba y error.

Decidir probar... y errar: ¡Es crecer! No decidir... es miedo y sabotaje.

Te dejo también algunos tips útiles para el camino ;)

- ♥ Todo lo que te produce molestia, te está enseñando paciencia.
- ♥ Aquel que te abandona, te está enseñando a ser fuerte por vos mismo.
- ♥ Todo lo que te enoja, te está enseñando perdón y compasión.
- ♥ Todo lo que te resta poder, te está enseñando a tomarlo de vuelta.
- ♥ Todo lo que odiás, te está enseñando amor incondicional.
- ♥ Todo a lo que le temés, te está enseñando coraje y valentía.
- ♥ Y lo más importante, todo lo que no podés controlar, te está enseñando a dejar ir.



NOTA DE 46 A 70

Genuino: ¡Felicidades! Sos real, sincero, valiente y poseés un fuerte Amor Propio.



Te regalo mi Manifiesto Personal de Amor Propio, te invito a que lo declares en voz alta para que reafirmés tu compromiso de amarte y honrarte ¡Siempre! A la vez, te invito a que lo compartás con alguien a quien considerés le pueda servir de guía y apoyo en su propio camino de empoderamiento.

“Creo que cada persona tiene el deber y derecho de amarse a sí misma. De enamorarse tan profundamente de quien es y de honrar de una manera tan incondicional su cuerpo, mente y espíritu que cada decisión que toma refleje ese sentimiento. Creo en la libertad para ser, dar y recibir desde nuestro verdadero y absoluto amor.

Confío que esa persona que sabe amarse a sí misma reconoce que no hay necesidad de cumplir las expectativas de alguien más sobre valor, inteligencia y éxito. La necesidad verdadera es ser ella o él mismo. Creo en la libertad desde nuestra esencia, desde nuestra verdad.

Sé que esa persona motivada a amarse absoluta y completamente no se disculpa por ser o no ser quien debería ser. Ella o él acepta y celebra quién es en el hoy; en el aquí y ahora. Creo en la libertad de amarnos y amar desde nuestra esencia, desde nuestra verdad.

Busco que cada persona viva una vida donde honre sus sueños y propósito, sin vivir para el mañana o el sacrificarse por el ayer. Que viva el hoy desde su corazón y mente, desde su sabiduría interior. Creo en la libertad para vivir desde nuestra esencia, desde nuestra verdad.”



Con amor y luz,
Mariela • Tu Coach de Amor Propio