



LECCIÓN 1

¡CONÓCETE!

¿Alguna vez te has colocado frente al espejo y te has criticado a ti misma?, ¿te gusta lo que ves?, ¿en lo que te has convertido?, ¿cuántas veces has mirado a tu interior, buscando repuestas para reparar eso que te causa malestar?, nos gusta pensar que somos buenas personas, optamos por sobrellevar nuestros defectos, fracasos y dolores con simulaciones y apariencias, pero debes entender, que todo ello es un lastre que debes soltar, es un desafío que debes tomar y realizar tu misma, nadie vendrá a hacerlo por ti.

Si te pidiera que tomaras una hoja de papel y anotaras en ella todos tus defectos como persona, la tarea no sería tan fácil, al hacerlo, excusarías y minimizarías cada uno de ellos, pero si te pidiera que hicieras el mismo ejercicio con tus amigas, te sería muy fácil realizar una larga lista de sus limitaciones, defectos y debilidades, esto es porque es muy complicado identificar y aceptar nuestros malos vicios, que son los que nos encadenan emocionalmente, entonces, si quieres dar un cambio de rumbo a tu vida, primero debes saber quién eres en realidad, reitero nuevamente y de eso tratan estas lecciones y tareas, es un ejercicio de honestidad, debes conocer como estas actualmente, que te limita, que te ancla y encadena.

ESTA ES TU PRIMERA TAREA
Contesta el siguiente cuestionario



Este ejercicio solo te servirá si eres honesta, contesta con veracidad, eligiendo la respuesta (el inciso) que más se acerque a lo que sientes.

Si crees que ninguna de las 3 respuestas describe lo que sientes referente a esa pregunta, toma una hoja en blanco y escribe ahí tu OPCIÓN D, eso que traes dentro, tomate tu tiempo, reflexiona, medítalo con tu corazón.

Si consideras que alguna pregunta no aplica para ti (por no ser madre aun, no tener pareja, Etc.), continúa a la siguiente.

1. ¿Cómo es tu relación con tu madre?

A) Buena, respeto, amor, entendimiento, acepto sus regaños, pero le hago ver también cuando se equivoca, siempre procuro estar con ella, pasándola bien, en su momento, asumiré con todo mi amor, mi responsabilidad de cuidarla y estar con ella los últimos días de su vida, procurándola como ella me procuro desde mi nacimiento, hasta que me pude valer por mí misma.

B) Con alegrías y sinsabores como todo en la vida, pero en lo general, la relación es buena.

C) La relación es mala, poca comunicación, o ella fue mala madre o yo soy mala hija, pero ya me acostumbré a eso, a estas alturas, pretender que nada paso, sería un engaño a mí misma.

2. ¿Cómo es tu relación con tu padre?

A) Buena, él siempre está para mí, con su apoyo y consejos.

B) Con altas y bajas, batallo con él, porque es muy necio en algunas cosas, pero nos queremos a nuestro modo.



C) Mala, una relación muy ríspida y de lejanía, de pronto, tratamos de tolerarnos, pero siempre acabamos discutiendo, porque es una verdadera mula.

3. ¿Qué tan buena madre crees que eres?,

A) Planifico y me organizo para acompañarlos en su crecimiento, hablo con ellos, convivimos y hacemos actividades como familia, nos divertimos y lo más importante, les inculco el respeto a los demás y comportarse decentemente y cuando tengo que ser dura con ellos, lo soy.

B) Mi trabajo me limita mucho, pero siempre estoy atenta de ellos, los reprendo cuando la situación lo amerita.

C) Mi trabajo me absorbe, llego a casa muy cansada y no quiero que nadie me moleste, eso me provoca no darles la atención que requieren, no sé cómo disciplinarlos, de pronto, me comentan que los estoy malcriando, pero sinceramente, nunca me he puesto a reflexionar en ello.

4. ¿Cómo es tu relación con tus hermanos?

A) Nos apoyamos en todo y siempre estamos en comunicación, pendientes de cómo estamos, siempre procuro, que al menos un domingo al mes nos visitemos para convivir.

B) Con peleas y reconciliaciones, una relación normal entre hermanos.

C) Rota, son nefastos, envidiosos ambiciosos, iniego tener hermanos!

5. ¿Qué tan feliz eres con tu pareja?



A) Mucha comunicación, cada quien asume su responsabilidad y aporta su parte en la consolidación de nuestra relación y la formación de una familia plena y feliz.

B) Hay comunicación, me gustaría que no peleáramos tanto pero, ¿Qué pareja no pelea?, los celos y malentendidos son el pan de cada día, sin embargo, hasta ahorita, estamos contentos uno con el otro, eso es lo importante.

C) El amor y la felicidad se fueron, me siento mal, porque vivo sometida emocionalmente, acostumbrándome a ser complaciente, a costa de mi propia felicidad.

6. ¿Qué tan feliz eres en tu trabajo?

A) ¡Amo mi trabajo!, espero despertar cada día para salir corriendo a él.

B) Es lo que me toco, no hay muchas opciones, me gustaría o merezco ganar más pero, espero que llegue esa oportunidad.

C) No me siento feliz, vivo en amargura, tengo mala relación con la mayoría de mis compañeros de trabajo, a quienes solo tolero para llevar la fiesta en paz.

7. ¿Cómo describirías tu relación con tus amistades y compañeros de trabajo?

A) ¡Excelente!, soy una líder nata, mis opiniones son muy valoradas y me estiman mucho.

B) Normal, más cercanía con unos que con otros, trato de ser cordial y respetuosa con todos.



C) No soy muy sociable, me molesta bastante la gente a la que le tienes que explicar todo con peras y manzanas, además, no puedo convivir con gente que no tiene la mínima educación y respeto hacia los demás.

8. Definiendo que una mujer cabrona, es una mujer segura de sí misma, una mujer valiente, que confronta sus miedos, que se hace respetar, una mujer inteligente y equilibrada, sin prejuicios ni complejos, preparada para la guerra en esta jungla urbana, a cuanto problema se te presente en la vida, ¿Qué tan cabrona crees que eres?

A) Totalmente, creo que la definición me está describiendo a mí.

B) Ahí la llevo, no estoy tan mal y tengo el carácter para levantarme en cada caída que tenga.

C) No soy una mujer valiente, considero que si tengo prejuicios y complejos y sin ayuda, no creo estar preparada para dar batalla a cuanto problema se me presente en la vida.

9. ¿Qué tan irritable eres?

A) Nada, soy bastante alegre y me alejo de situaciones tensas.

B) Creo que lo normal, soy muy equilibrada, pero si me buscan me encuentran.

C) Mucho, pierdo la paciencia con facilidad y eso me hace llevar una relación difícil con mi familia, amigos y compañeros de trabajo, quisiera cambiar, pero es algo que ya traigo muy dentro

10. ¿Qué tan responsable eres?



A) Al 100%, son muy disciplinada y organizada, si alguien de mi equipo se sale del rumbo, voy por él, lo hago entrar y sumarse al éxito de las metas.

B) Soy humana y tengo errores, pero en las tareas o situaciones importantes, si me aplico.

C) El estrés me esta matando, tengo tantos problemas, que no puedo concentrarme como debo en mi trabajo y otras responsabilidades.

11. ¿Qué tan tolerante eres con las personas que profesan una religión diferente a la tuya?

A) ¡Cero fanatismo!, respeto mucho la creencia y estilo de vida de los demás, puedo convivir con ellos sin problema y si es necesario, pues les doy por su lado, en aras de la armonía.

B) Soy respetuosa, no soy fanática, pero de pronto me molesta mucho quienes si lo son.

C) Si alguien no comparte las mismas creencias que yo, ¿Para qué quiero la amistad de un ignorante?, y si tengo que convivir con ellos, por circunstancias laborales, sociales o vecinales, es mi obligación hacerles ver su estupidez y llevarlos al buen camino del señor y la iglesia verdadera, no la farsa de las otras.

12. ¿Cómo tomas las decisiones importantes de tu vida?

A) Soy muy independiente, soy atenta a los consejos, escucho a mis padres y mi pareja, pero mis decisiones son solo mías, les guste o no, los chantajes emocionales no funcionan conmigo.



B) Las opiniones de mi pareja y familia son muy valiosas para mí, pero las decisiones importantes, las tomo con inteligencia, les guste o no.

C) No podría tomar una decisión importante sin la aprobación de mi pareja, padres, guía espiritual o mejor amiga, confío plenamente en su buen juicio y si alguno de ellos, no está de acuerdo con algo que pretendo realizar, no lo hago.

13. ¿Cómo afrontas a las personas agresivas?

A) Nunca permito que nadie me levante la voz ni me intimide.

B) Rehuyo ese tipo de situaciones, intento el diálogo, si no funciona, me retiro, pero tratándose de daños a mi persona o propiedades, si acudo a las instancias legales.

C) Soy muy miedosa ante las agresiones, me someto, corro o lloro, me asusto con mucha facilidad.

14. ¿Cuál es tu actitud ante una injusticia (ya sea hacia ti o a otras personas)?

A) Nunca me dejo, siempre exijo respeto para mí y los demás.

B) Siempre protesto, pero si eso pone en peligro mi trabajo o a mi familia, prefiero callar y hacer como que no pasó nada.

C) Soy bastante cobarde, no me gustan los problemas, manteniendo la cabeza agachada y la boca cerrada, te evitas muchos problemas.

15. ¿Qué tan pesimista eres?

A) ¡Cero pesimismo!, 100% positividad, si caigo me levanto y sigo adelante, me aparto de la negatividad.



B) Me esfuerzo cada día para tener un futuro mejor, siempre me apoyo de mi pareja y familia, sé que detrás de días malos, vendrá una nueva oportunidad.

C) La sociedad es corrupta y diseñada para que progresen los ladrones, políticos, capitalistas abusadores y evasores de impuestos, las mejores oportunidades de la vida, son para las nalgonas y las tetonas.

16. ¿Qué tan tacaña eres?

A) Ahorro, pero no me privo de nada y si puedo, ayudo a los demás.

B) Procuero ahorrar, gasto con moderación y en medida de mis posibilidades.

C) ¿Para qué gastar?, si hay tantas oportunidad de recibir cosas gratis, solo hay que saber cómo.

17. ¿Qué tan rencorosa eres?

A) Vivo mi vida, me ocupo de mi familia y las cosas malas que me suceden y la gente mala que las hizo, las afronto en el momento debido, para finalmente cerrar ese capítulo, sigo adelante, sin estar pensando en rencores ni venganzas.

B) Para mí es muy importante el respeto, el reconocimiento a mi esfuerzo y la lealtad, pero sé en qué mundo vivo y si eso no pasara, no es algo que me quite el sueño.

C) Jamás perdono una traición, deslealtad o gente malagradecida, me cuesta mucho trabajo reconciliarme con alguien, pero jamás olvido lo que me hizo.

18. ¿Qué tan Celosa eres con tu pareja?



- A) Cero celosa, la confianza es el pilar de toda relación,
- B) No soy una loca desequilibrada, pero si veo o siento algo, se lo digo y exijo explicaciones.
- C) Demasiado, tengo la desgracia de haberme enamorado de una abeja que le gusta polinizar cuanto flor se le atraviesa, enloquezco, quiero romper la relación pero no puedo, me vencen las emociones.

19. ¿Te consideras una persona leal (en general, no solo con tu pareja)?

- A) Totalmente, entregada a ojos cerrados.
- B) Solo con quien lo merece.
- C) Nadie puede ser leal en este mundo corrupto y de vaivenes.

20. ¿Perdonarías una infidelidad de tu pareja?

- A) Si, todos merecemos una segunda oportunidad, pero una tercera, ya no.
- B) Me dolería mucho, valoraría los hechos, pero si me costaría mucho trabajo darle otra oportunidad.
- C) ¡Jamás!, si le gustan las callejeras, ¡a la calle!

21. ¿Qué tanta atención das a tu sobrepeso?

- A) Cero obesidad, practico algún deporte o actividad física, como sano, bebo mucha agua y las golosinas, solo de vez en cuando.
- B) Normal, tengo un pequeño o mediano porcentaje, pero nada que dañe mi salud o autoestima.



C) Soy muy obesa, no me cuido, me vence el antojo, tengo o sospecho que comienzo a desarrollar algunas enfermedades, esto me provoca baja autoestima y hace que me sienta poco atractiva.

22. ¿Qué tan importante es para ti, tu imagen e higiene personal?

A) Muy importante, mi ropa y calzado deben estar siempre impecables y acorde a la ocasión, me baño y cepillo mis dientes 2 veces al día, un buen perfume es fundamental.

B) Solo procuro estar presentable, no vivo de apariencias, ni me importa mucho la crítica a mi imagen.

C) La persona que no me acepte como soy, me tiene sin cuidado, si de pronto huelo mal, es por el sudor, si combina o no mi ropa, me importa un cacahuete, no estoy para darle gusto a los demás.

Si fuiste sincera en el cuestionario, eso nos dice mucho del estado en que se encuentran actualmente tus emociones, pero el objetivo de este ejercicio, es el análisis y reflexión que le diste a cada pregunta, tu sentir, si diste una o varias opciones D), es que sacaste de tu interior, eso que has guardado por mucho tiempo, te felicito, estas preguntas son importantes dentro de un ejercicio propio de autocrítica, debemos aprender a ser críticos hacia nosotros mismos, mirarnos hacia dentro para evaluarnos y saber que corregir, cada uno de los temas que abordan las preguntas, los estudiaremos en las siguientes lecciones



La importancia de este ejercicio, es que identifiques, reconozcas y tengas conciencia de cómo están tus emociones en este momento, ese es el primer paso, el más importante.