

# EJERCICIO: CONÓCETE A TI MISMO

Imprime este cuestionario, busca un espacio de calma y goza el contestarlo. Lo puedes ir haciendo en varios días para tener el tiempo de meditar las preguntas así como platicarlas con tus seres queridos.

Ten en cuenta que algunas preguntas están hechas para llegar a ver el fondo emocional de la Enfermedad, así que observa con paciencia los sentimientos que esto te produce, no los tomes personales y analízalos desde el amor y la comprensión más grande que te puedas brindar.

- ¿Qué es para ti tu enfermedad? ¿Qué ideas te vienen a la mente cuando piensas en la palabra "OBESIDAD" o "DIABETES" o "CÁNCER" o "HIPERTENSIÓN" o "DEPRESIÓN"? ¿Qué sientes cuando piensas en tu enfermedad?

---

---

---

- ¿Por qué ves así tu enfermedad? ¿De dónde vienen esas ideas? ¿Cuáles son las creencias que tus padres y/o familia tiene acerca de esta enfermedad? ¿Y las creencias de tu círculo de amigos? ¿Tu doctor? ¿Tu comunidad?

---

---

---

- ¿Cuánto de tu enfermedad te has acostumbrado a decir que es genética?

---

---

---

- **¿Qué sentiste cuando te diagnosticaron la enfermedad? ¿Cuáles de esas emociones sigues manteniendo hoy?**

---

---

---

- **Antes de que te hayan dado el diagnóstico: ¿Cómo te sentías? Después de que te dieron el diagnóstico ¿tu estado cambió o solo se profundizó?**

---

---

---

- **¿Cuánto de tu identidad está definida por tu enfermedad? ¿Existe alguna posibilidad alternativa? ¿Cómo sería? ¿Cómo serías en esa realidad alternativa? ¿Cómo te sentirías en esta realidad alternativa?**

---

---

---

- **¿Puedes elegir esa otra realidad? ¿Quieres hacerlo?**

---

---

---

- **¿Qué es lo te incomoda? ¿Qué hay detrás de tu incomodidad? ¿Qué creencias hay detrás que no te dejan a gusto? ¿Qué crees que va a pasar si haces o dejas de hacer tal o cual cosa?**

---

---

---

- **¿Qué te da la enfermedad? ¿Qué te quita?**

---

---

---

- **¿Qué palabras utilizas cuando te refieres a tu enfermedad cuando hablas otras personas que también la padecen? O ¿Cuándo hablas sobre otras personas que también la padecen?**

---

---

---

- En tus días de mucho estrés: ¿Qué sentimientos tuviste? ¿Cuáles fueron los detonadores de estos sentimientos?

---

---

---

- ¿Puedes imaginar a tu doctor algún día leyendo tus pruebas de sangre y diciéndote que ya revertiste tu enfermedad?

---

---

---

- ¿Qué estás sintiendo en este momento? ¿Es una emoción o un pensamiento que ya has tenido antes?

---

---

---

- ¿Qué cosas ocultas? ¿De qué cosas te avergüenzas?

---

---

---

- ¿Cuál es el evento que más te ha marcado en tu vida?

---

---

---

- ¿Tus emociones siempre te llevan al mejor lugar? ¿O al contrario?

---

---

---

- Si no te gusta hacer estos ejercicios: ¿Por qué no te gusta hacerlos?

---

---

---

- ¿Qué te dice a ti tu nombre?

---

---

---

- Si te paras enfrente a un espejo: ¿Qué ves? ¿Qué sientes?

---

---

---

- Proyecta tu vida a 20 años: ¿Qué ves?

---

---

---

- ¿Cuáles son tus pensamientos catastróficos?

---

---

---

- ¿Aproximadamente, Cuántos pensamientos tienes al día que son positivos?  
¿Cuántos negativos?

---

---

---

- ¿Qué es lo primero que piensas y sientes cuando te levantas un lunes? ¿Un martes? ¿Un domingo?

---

---

---

- ¿Para qué tomas pastillas? ¿Qué cosas crees que se curan con pastillas? ¿Qué cosas no crees que se curan con pastillas?

---

---

---

- ¿Qué haces usualmente para llamar la atención? ¿Usas la lástima? ¿El chantaje?  
¿El enojo? ¿El reproche? ¿La victimización?

---

---

---

- En casa: ¿Qué decían del dinero? ¿Qué decían sobre tu cuerpo? ¿Qué decían del amor y las relaciones? ¿Qué decían de tus talentos creativos?

---

---

---

- ¿Qué persona te imaginas que “negará con la cabeza” si haces un cambio en tu vida?

---

---

---

