

Cecilia Ortiz
Psicología



BÚSQUEDA-INTERIOR

*Preguntas para afinar tu
brújula interna.*

*Una guía de preguntas de reflexión para
ayudarte a identificar si te sentís perdido/a y
necesitas clarificar tu situación de vida actual.*

ANTES DE EMPEZAR TE RECOMIENDO:

- Crea un pequeño ritual que te ayude a cambiar tu estado mental y prepararte para la introspección.
- Preparate un cuaderno y birome para escribir tus respuestas. --
Sentate en un lugar comodo, tranquilo y ordenado, minimizando las distracciones exteriores.
- Podes prender una vela con un aroma que te guste, prepararte una taza de té o café, poner música suave que te inspire, y dedicate unos minutos a respirar profundamente.
- Visualiza cómo te liberas de las tensiones del día y te abris a la exploración interior.
- Después tomate tu tiempo leer y responder las preguntas con honestidad y profundidad.

Recordatorio importante:

No te apures. El tiempo para completar esta guía lo pones vos. Anda con calma priorizando la calidad antes que la cantidad. Podes dividir las preguntas y elegir responder 3 o 4 por día o ponerte un plazo de tiempo diario y responder las que llegues en ese tiempo.

¡HACE DE ESTO UN MOMENTO ESPECIAL PARA CONECTAR CON VOS ! ¡UN TIEMPO DE AUTOUIDADO!

Cecilia Ortiz
Psicología

Sobre tus Sentimientos y Estado Actual:

- 1.¿Con qué frecuencia sentis una sensación de vacío o falta de dirección en tu vida?*
- 2.¿Te resulta difícil sentirte motivado o entusiasmado por tus actividades diarias?*
- 3.¿Sentís envidia o admiración por la claridad y pasión que otros parecen tener en sus vidas?*
- 4.¿Evitás pensar en el futuro o te sentís ansioso al hacerlo?*
- 5.¿Sentis que estás simplemente "existiendo" en lugar de "viviendo" plenamente?*
- 6.¿Te encontrás procrastinando tareas importantes o evitando tomar decisiones?*
- 7.¿Sentís una desconexión entre lo que haces y lo que realmente valoras?*
- 8.¿Te preocupa no estar aprovechando tu potencial o viviendo una vida significativa?*
- 9.¿Experimentas confusión acerca de tus prioridades y lo que realmente querés lograr?*
- 10.¿Sentis que estás viviendo la vida que otros esperan de vos en lugar de la tuya propia?*

Sobre tus intereses y pasiones:

1. ¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo y te llenan de energía?
2. ¿Qué temas te atraen naturalmente y te gusta aprender más sobre ellos?
3. ¿Qué problemas o injusticias te indignan y te motivan a actuar?
4. ¿Qué tipo de impacto te gustaría tener en el mundo, incluso si fuera a pequeña escala?
5. ¿Qué habilidades o talentos disfrutas usar y te hacen sentir realizado?
6. ¿Qué hacías en tu infancia o adolescencia que te apasionaba y quizás has dejado de lado?
7. Si el dinero no fuera un problema, ¿cómo elegirías pasar tu tiempo?
8. ¿Qué tipo de libros, películas o historias te inspiran profundamente?
9. ¿Hay alguna causa o movimiento al que te sientes naturalmente inclinado a apoyar?
10. ¿Qué tipo de aprendizaje o crecimiento personal te resulta más emocionante?

Sobre tus valores y creencias:

- 1. ¿Cuáles son los principios o ideales más importantes para vos en la vida?*
- 2. ¿Qué tipo de persona aspiras a ser? ¿Cuáles son tus cualidades ideales?*
- 3. ¿Qué es lo que consideras un éxito en la vida (más allá de lo material)?*
- 4. ¿Qué tipo de relaciones valoras más y por qué?*
- 5. ¿Qué experiencias te han moldeado y te han enseñado lecciones importantes sobre la vida?*
- 6. ¿Por qué causa estarías dispuesto a luchar para defender?*
- 7. ¿Qué tipo de legado te gustaría dejar?*
- 8. ¿Qué te da un sentido de significado y trascendencia?*
- 9. ¿Cómo te gustaría ser recordado por las personas que te rodean?*

Sobre tus acciones y hábitos:

- 1. ¿Tus actividades diarias reflejan tus valores y prioridades?*
- 2. ¿Estás dedicando tiempo y energía a las cosas que realmente te importan?*
- 3. ¿Estás rodeado de personas que te apoyan y te inspiran?*
- 4. ¿Estás aprendiendo y creciendo continuamente?*
- 5. ¿Estás cuidando tu bienestar físico, mental y emocional?*
- 6. ¿Estás tomando decisiones conscientes o simplemente reaccionando a las circunstancias?*
- 7. ¿Estás dispuesto a salir de tu zona de confort para explorar nuevas posibilidades?*
- 8. ¿Estás buscando activamente oportunidades para contribuir y marcar la diferencia?*
- 9. ¿Estás celebrando tus logros y aprendiendo de tus errores?*
- 10. ¿Estás siendo auténtico y fiel a vos mismo en tus interacciones y decisiones?*

Después de responder:

- *Revisa tus respuestas: Tomate un tiempo para releerlas cada vez que lo necesites. Podes identificar coincidencias, temas recurrentes y emociones que surjan.*
- *Identifica las áreas de claridad y confusión: ¿Dónde te sentis seguro de tus respuestas y dónde sentis incertidumbre?*
- *Reflexiona sobre las brechas: ¿Hay una diferencia significativa entre lo que valoras y cómo estás viviendo tu vida?*
- *Establece pequeños pasos: Elige una o dos áreas que te gustaría explorar más a fondo y define acciones concretas que puedes tomar.*

Cecilia Ortiz
Psicología

@psico.ceciliaortiz

+5493704858810

ceciliaortiz.psi@gmail.com