



MI VIDA EN POSITIVO

50 LISTAS PARA
CONOCERSE MEJOR

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

CONTENIDO

Introducción	Pág 3
Lista 1: Las palabras que definen tu personalidad	Pág 11
Lista 2: Las cosas que te motivan	Pág 12
Lista 3: Las cosas que deberías cambiar de tu carácter	Pág 14
Lista 4: Los momentos más felices de tu infancia	Pág 15
Lista 5: Tus logros	Pág 16
Lista 6: Las demostraciones de amor hacia ti misma	Pág 18
Lista 7: Tus frases favoritas	Pág 19
Lista 8: Metas y objetivos para este año	Pág 21
Lista 9: Las personas con las que te gusta estar	Pág 22
Lista 10: Aquello que te da paz	Pág 23
Lista 11: Tus amigas de la infancia	Pág 25
Lista 12: Tus libros favoritos	Pág 26
Lista 13: Los momentos más importantes del último año	Pág 28
Lista 14: Las cosas que soñabas cuando eras niña	Pág 29
Lista 15: Las cualidades que admiras de otros y que tú no tienes ..	Pág 31
Lista 16: Las cosas que te divierten	Pág 32
Lista 17: Lo que puedes hacer para cuidarte mejor	Pág 33
Lista 18: Los lugares que te gustaría conocer	Pág 35
Lista 19: Las personas que le dan valor a tu vida	Pág 36
Lista 20: Las cosas por las que estás agradecida	Pág 38
Lista 21: Lo que te gusta hacer cuando estás fuera de casa	Pág 39
Lista 22: Las cosas que deberías ignorar	Pág 40
Lista 23: Tus comidas favoritas	Pág 42
Lista 24: Las cosas que te producen bienestar	Pág 43
Lista 25: Las mascotas que has tenido	Pág 45

Lista 26: Las cosas que cambiarías en tu vida si pudieras hacerlo hoy mismo_____	Pág 46
Lista 27: Tus cualidades_____	Pág 47
Lista 28: Tus canciones favoritas_____	Pág 49
Lista 29: Las cosas que te enorgullecen de tí_____	Pág 50
Lista 30: Las cosas que más atesoras_____	Pág 52
Lista 31: Las cosas por las que te gustaría que la gente te conozca	Pág 53
Lista 32: Tus cualidades _____	Pág 54
Lista 33: Las cosas que te alegran _____	Pág 57
Lista 34:: Las cosas que deberías cambia en tu casa_____	Pág 58
Lista 35: Las cosas más lindas que has visto en toda tu vida _____	Pág 60
Lista 36: Tus series / películas favoritas _____	Pág 61
Lista 37: Nuevos hábitos para incorporar en tu vida _____	Pág 63
Lista 38: Lo que reconforta tu alma _____	Pág 64
Lista 39: Tus imprescindibles _____	Pág 66
Lista 40: Las cosas de las que dependes_____	Pág 68
Lista 41: Lo que más te conmueve _____	Pág 69
Lista 42: Lo que te cuesta lograr _____	Pág 70
Lista 43: Lo que te gustaría cambiar de tu personalidad_____	Pág 72
Lista 44: Lo No-negociable_____	Pág 74
Lista 45: Las personas que admiras_____	Pág 75
Lista 46: Las cosas que más necesitas _____	Pág 76
Lista 47: Las cosas que harías si volvieras a ser niña _____	Pág 77
Lista 48: Las cosas que te avergüenzan _____	Pág 78
Lista 49: Lo que no te gusta de tu cuerpo _____	Pág 80
Lista 50: Cómo te ves dentro de 10 años_____	Pág 81
Notas: _____	Pág 83

INTRODUCCIÓN

Aprender a conocerte es el primer paso vital para tomar el control de tu vida, para crear lo que deseas y para disfrutar de la vida. El lugar donde elijas enfocar tu energía, tus emociones, así como la forma en la que reaccionas determina dónde terminarás en la vida.

Cuando eres consciente de ti misma, puedes ver hacia dónde te guían tus pensamientos y emociones.

Conocerte es tener una percepción clara y realista de quién eres. Tiene que ver con entender quién eres y por qué haces lo que haces, cómo lo haces y el impacto que esto tiene en los demás.

¿Por qué es importante aprender a conocerte?

Aprender a conocerte te ayudará a crear metas alcanzables porque puedes considerar tus fortalezas y tus debilidades. Pero más que nada, podrás entender qué es lo que te impulsa a la hora de establecer objetivos.

Además, te permitirá identificar situaciones y personas que actúan como disparadores anticipando más fácilmente tus reacciones.

El autoconocimiento te guiará a tener cambios de comportamiento positivos que pueden conducir a un mayor desarrollo personal e interpersonal.

La Introspección

La introspección es el camino comúnmente recorrido hacia el conocimiento personal.

A través de la introspección, podemos mirar hacia adentro y descubrir quiénes somos, qué queremos lograr y hacia dónde queremos direccionar nuestra vida.

La mayoría de las personas temen ser sinceras consigo mismas acerca de sus fortalezas, debilidades y desafíos actuales. Pero créeme que para poder crecer como persona necesitas descubrir quién eres.

Finalmente, si deseas una estrategia para desarrollar tus capacidades y para crear la mentalidad "correcta",

te invito a que trabajes en las 50 listas que elaboré cuidadosamente para ayudarte a reflexionar y a conocerte mejor.

Propósito del libro

En este libro te propongo vivir una vida en positivo. Te invito a hacer un espacio para darle lugar al diálogo interno y para conocerte mejor. En las próximas páginas encontrarás 50 listas pensadas y diseñadas para que reflexiones acerca de quién eres.

Te animo a tener un encuentro contigo misma.

Todas tenemos una misión, un propósito que va de la mano de nuestra propia esencia. Conocer el gran tesoro que guardamos en nuestro mundo interior nos ayudará a cumplir con esa misión y nos impulsará vivir una vida positiva y plena.

Conocernos nos llevará a encontrarnos con nuestro verdadero propósito, aquel que le da sentido a nuestra existencia.

Cuando nos conocemos aprendemos a valorarnos, a valorar nuestra imagen; aprendemos a construir un nuevo yo desde un lado más positivo.

De lo contrario, cuando no sabemos quiénes somos caemos en manos de la victimización.

El sentimiento de ineficacia nos susurra al oído cosas tales como: “para qué intentarlo si no seré capaz de terminarlo” o “Nunca podré lograrlo”.

Y así, vamos construyendo una imagen empobrecida de nosotras mismas. Imagen de la que debemos desprendernos categóricamente si queremos llegar a ver nuestra misión cumplida.

Aprender a conocernos nos lleva al asombroso resultado de ser más seguras y de tener más confianza en nosotras mismas. Una persona segura se ve y se muestra capaz de sortear cualquier obstáculo que se le presente.

Una persona segura puede desprenderse sin culpas ni temores de las opiniones y de las aprobaciones de los demás.

Conocerse es vital para hacer proyectos y poder disfrutar de ellos. Podremos establecer metas claras cuando estemos armando un proyecto.

Los objetivos serán precisos, llenos de sentidos y que nos llevarán sin duda a la satisfacción y al éxito.

Si sabemos a dónde vamos será mucho más fácil llegar. Para aprender a conocerse es trascendental hacerse las siguientes preguntas:

“¿Qué es lo que realmente me gusta?”

“¿Qué es lo que realmente siento?”

“¿Actúo de esta manera porque quiero o porque me enseñaron a actuar así?”

Estas preguntas son claves y punto de partida para el autoconocimiento. Diferenciar lo que es mío de lo que es impuesto desde afuera.

Estas 50 listas te ayudarán a conocerte mejor y por lo tanto, a valorarte más. Sabiendo cómo eres, las cosas que te gustan hacer, tus intereses y motivaciones podrás tomar buenas decisiones que no solo afectarán tu presente, sino también tendrán un impacto significativo en tu futuro.

Es mi deseo que este libro se convierta en el mapa, que te guíe y te ayude a ver las alternativas que puedes elegir para llegar a tu destino. Sólo conociéndote mejor podrás elegir la vida que quieres vivir y el camino que debes transitar.

Vivir la vida es una tarea no delegable.

Vive en positivo.

50 LISTAS
PARA REFLEXIONAR
Y CONOCERSE MEJOR



Lista 2

Las cosas que te motivan



Lista 3

Las cosas que deberías cambiar de tu carácter

Lista 4

Los momentos más felices de tu infancia

Lista 5

Tus logros



Lista 6

Las demostraciones de amor hacia ti misma

Lista 7

Tus frases favoritas

*Las palabras negativas
destruyen.*

*Las palabras positivas le
dan dirección a tu vida*

¿CUÁL VAS A ELEGIR
HOY?

Lista 8

Metas y objetivos para este año

Lista 9

Las personas con las que te gusta estar

Lista 10

Aquello que te da paz



Lista 11

Tus amigas de la infancia

Lista 12

Tus libros favoritos

*“Un corazón
agradecido es un
imán para los
milagros”*

Lista 13

Los momentos más importantes del último año

Lista 14

Las cosas que soñabas cuando eras niña



Lista 15

Las cualidades que admiras de otros y que tú no tienes

Lista 16

Las cosas que te divierten

Lista 17

Lo que puedes hacer para cuidarte mejor

**El pensamiento es
expansivo.**

Piensa más de lo bueno

Piensa en positivo

Lista 18

Los lugares que te gustaría conocer

Lista 19

Las personas que le dan valor a tu vida



Lista 20

Las cosas por las que estás agradecida

Recuerda que un corazón agradecido es un imán
para los milagros.

Lista 27

Lo que te gusta hacer cuando estás
fuera de casa

Lista 22

Las cosas que deberías ignorar

Conocer
... para valorarte

Lista 23

Tus comidas favoritas

Lista 24

Las cosas que te producen bienestar



Lista 25

Las mascotas que has tenido

Lista 27

Los regalos que te gustaría recibir

*Para tratar bien
a los demás
primero hay que
empezar
por una misma.*

Lista 28

Tus canciones favoritas



Lista 30

Las cosas que más atesoras

LISTA 31

Lista 31

Las cosas por las que te gustaría que la gente
te conozca

[illegible]

*Una persona
segura
vive desprendida
de la aprobación
de los demás*

Lista 33

Las cosas que te alegran

Lista 34

Las cosas que deberías cambiar en tu casa



Lista 35

Las cosas más lindas que has visto
en toda tu vida

Lista 36

Tus series / películas favoritas

*Conocerme es mirar
hacia adentro y
descubrir quién
soy
verdaderamente*

Lista 37

Nuevos hábitos para incorporar en tu vida

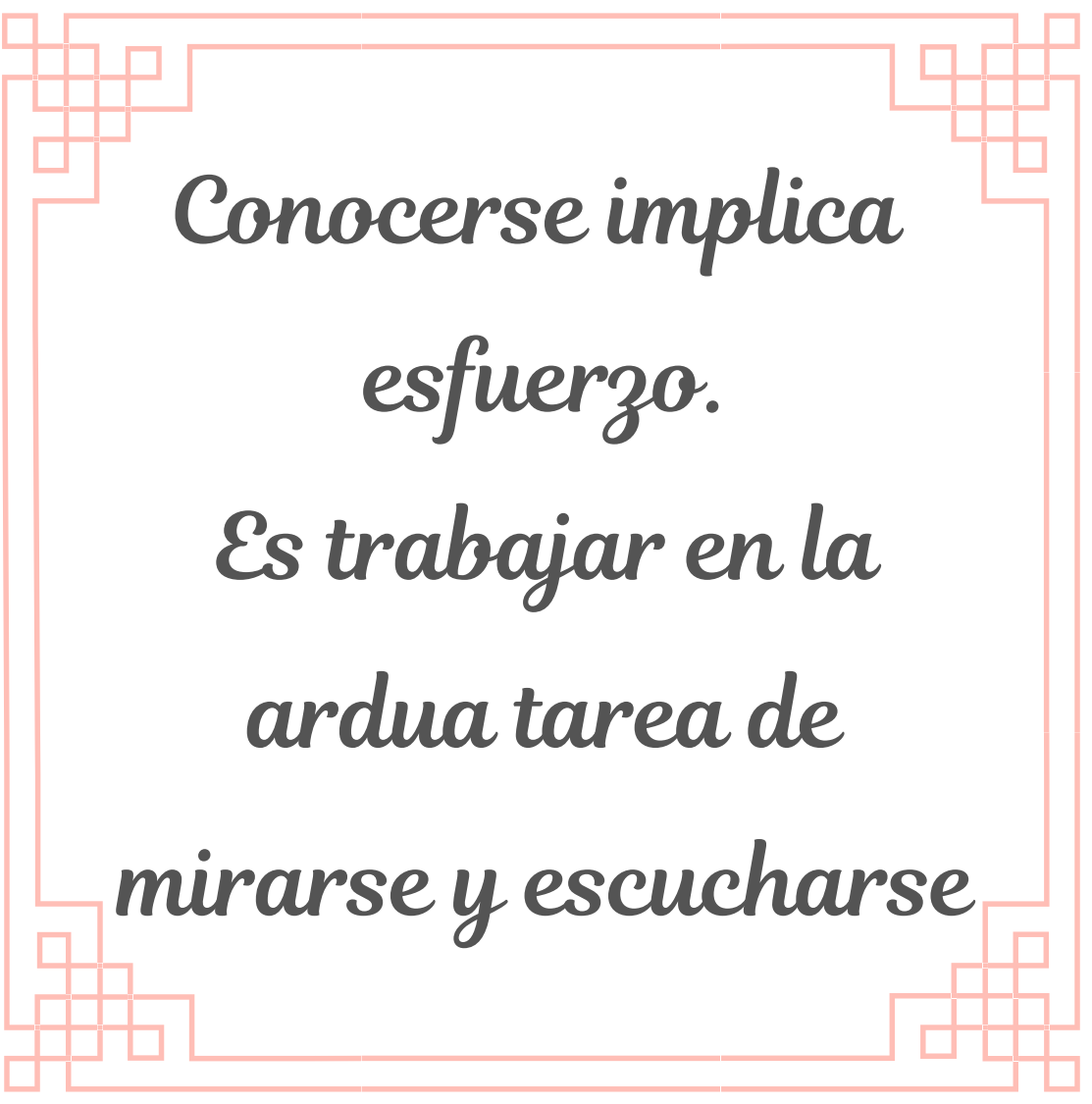
Lista 38

Lo que reconforta tu alma



Lista 39

Tus imprescindibles



*Conocerse implica
esfuerzo.*

*Es trabajar en la
ardua tarea de
mirarse y escucharse*

Lista 40

Las cosas de las que dependes

Lista 47

Lo que más te conmueve

Lista 42

Lo que te cuesta lograr



Lista 43

Lo que te gustaría cambiar de tu personalidad

*Cualquier viento es
favorable para quien
no conoce
su rumbo*

SÉNECA

Lista 44

Lo No-negociable

Lista 45

Las personas que admiras

Lista 46

Las cosas que más necesitas

Lista 47

Las cosas que harías si volvieras a ser niña

Lista 48

Las cosas que te avergüenzan



Lista 49

Lo que no te gusta de tu cuerpo

Lista 50

Cómo te ves dentro de 10 años

*Hay que construir
una vida en la que
nos dé gusto vivir*

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Espero que estas 50 LISTAS te hayan motivado a conocerte más, a descubrirte y sobre todo a valorarte. Es mi intención, a través de este libro, que encuentres el verdadero propósito de tu paso por el mundo y que sepas que la huella que dejas en todo lo que haces impacta en las personas que te rodean.

Bendice a otros con lo que tienes para dar.

Cuéntame cómo ha sido el viaje hacia tu mundo interior. Me gustaría mucho saber de ti.

Para dudas, consultas y sugerencias escríbeme a:
contacto@lucypositive.com

Sígueme en



Las fotos utilizadas en este libro son gentileza de Styled Stock Society y de Ivory Mix.

Material protegido por propiedad intelectual.

Prohibida su reproducción parcial o total, comercialización y/o difusión sin permiso de la autora. Copyright © 2021

lucypositive.com

Lucy Positive

LUCY POSITIVE



LUCY POSITIVE