



TALLER DEL AMOR

Taller 1: Amor Propio

“Para que me amen yo debo amarme primero”

Dictado por Verónica Sepúlveda Tarud

Nombre:

28 de Noviembre 2017



ESCUELA MAYA IT-ZA

1. RECONOCER MI ORIGEN

- ¿Reconozco de dónde vengo?
- ¿Acepto mi infancia como un aprendizaje de vida?
- ¿Acepto a mis padres como profesores y tutores de mi vida?



2. DECIR LO QUE SIENTO

- ¿Logras definir lo que sientes antes de hablar?
- ¿Cuándo algo te duele salpicas juicios y no logras que el otro te entienda lo que te afectó?
- ¿Solo atacas sin lograr entendimiento?
- ¿Cuándo algo me afecta callo y no expreso nada?, ¿sabes porque pasa esto?



ESCUELA MAYA IT-ZA

3. SER RESPONSABLE DE MI

- ¿Cuándo tienes responsabilidades delegas a otros?
- ¿Cuando empiezas algo, lo terminas?
- ¿Puedes definir a que le temes?



ESCUELA MAYA IT-ZA

4. TOMAR MIS DECISIONES CONSIDERANDO AL RESTO “SACRIFICIO DE LA VOLUNTAD”

- ¿ Cuándo decides algo, no te importó el impacto de los demás en tu decisión?
- ¿Eres cobarde, dices que lo vas a hacer y no lo haces nunca?
- ¿Puedes hacer el sacrificio de la voluntad en pos del bien común?



5. ORGANIZACIÓN DE MIS IDEAS, RESPETANDO A LOS DEMÁS, LÍDER NATURAL.

- ¿Mandas a través del liderazgo beneficioso para todos? ¿O crees que todos son tus súbditos y deben someterse a tu voluntad?
- ¿Puedes ser humilde?
- ¿Eres capaz de enseñar a otros para empoderarlos?



ESCUELA MAYA IT-ZA

6. “YO SOY” NADA ME LLEGA

- ¿Enfrentas cualquier cosa?
- ¿Sientes que todos son mejores que tú?
- ¿Tienes pánico escénico?
- ¿Te cuesta poner atención?



ESCUELA MAYA IT-ZA

7. ME AMO Y AMO TODO LO MÍO, NO COMPRO CARIÑO, SOY CAPAZ DE AMARME DEJO DE MALTRATARME.

- ¿Te quieres?
- ¿Dejas que te maltraten?
- ¿Agradece que te quieran siempre?
- ¿No eres capaz de defender tu postura por temor a perder cariños?



ESCUELA MAYA IT-ZA

8. TRANQUILIDAD INTERIOR, ESTANDO BIEN YO, TODO ESTÁ BIEN

- ¿Idealizo todo y luego me frustró cuando veo que no era lo que yo creí?
- ¿Fantaseas con la realidad?
- ¿Te deprimes por no valorar lo que tienes?
- ¿Siempre ves lo que no tienes?



ESCUELA MAYA IT-ZA

9. NADA ME VULNERA, SOY SEGURA DE MÍ SER EMOCIONAL, NO ME AFECTA NO SER CONSIDERADA.

- ¿Eres muy sensible?
- ¿Cambias mucho de estados de ánimo?
- ¿Preguntas todo, antes de hacer algo?



ESCUELA MAYA IT-ZA

**10. ME AMO Y AMO A TODOS, SÉ QUE EL DINERO DA LA FELICIDAD,
GUARDO POR MIEDO A NO TENER Y NO DISFRUTO DE ÉL?**

- ¿Te victimizas por todo?
- ¿Sientes que todo lo que pasa es por tu culpa?
- ¿Das sin que te lo pidan?
- ¿Quieres más a los demás que a ti mismo?



ESCUELA MAYA IT-ZA

11. SOY FELIZ, ME RIO DE MIS ERRORES

- ¿Ríes con facilidad?
- ¿Eres capaz de reírte de tus errores?
- ¿Cuentas tus errores?
- ¿Mientes con cosas grandes, necesitas mentir?



12. SOY LIBRE Y RESPETO LA LIBERTAD DE LOS OTROS

- ¿Te molesta que te manden?
- ¿Te revelas constantemente?
- ¿Aunque estés equivocándote no aceptas consejos porque sientes que te sometes?



13. HACIENDO LAS COSAS BIEN EN UN ORDEN CORRECTO, SÉ QUE DIOS ME ESCUCHA

- ¿Pides ayuda divina pero no haces lo correcto para que salgan bien las cosas?
- ¿No sabes cómo ser porque la conducta humana te supera y te escondes por miedo a ser tú mismo?
- ¿Dejas que a tu lado hagan cosas con falta de ética y no haces nada?



ESCUELA MAYA IT-ZA

14. SOY CAPAZ DE HACER CAMBIOS DE REALIDADES Y ESO ME EMPODERA

- ¿Te gusta *la copucha*?
- ¿Cuándo sabes algo quieres contarlo y lo aumentas?
- ¿Cuando alguien te cae mal tratas de manipular para que los demás también lo eliminen?
- ¿Has sido abusado sexualmente y temes decirlo?



ESCUELA MAYA IT-ZA

15. SOY CAPAZ DE VER BIEN SIN PONER SUBJETIVIDAD A LAS CONDUCTAS DE LOS DEMÁS.

- ¿Eres objetivo con tus comentarios?
- ¿Criticas todo?
- ¿Cuando ves algo, buscas lo malo para hacer sentir que la otra persona está mal y yo bien?
- ¿Usas la palabra o frase, *yo te lo dije*?



ESCUELA MAYA IT-ZA

**16. LOGRO DISCUTIR CON ARGUMENTOS VÁLIDOS E INTELIGENTES
PARA CONSEGUIR MIS OBJETIVOS**

- ¿Discutes sin fundamento
- ¿Peleas hasta el final una causa hasta ser perjudicado tu misma, pero no claudicas?
- ¿Partes toda respuesta con la palabra NO?



ESCUELA MAYA IT-ZA

17. NO TEMO HACER CAMBIOS REVOLUCIONARIOS A MI VIDA, NO TENGO APEGO.

- ¿Cuando algo no va bien, no lucho y me voy?
- ¿Siempre escapo de todas las luchas, me cuesta el sacrificio?
- ¿Cuándo mi vida va mal quiero escapar hasta el suicidio



18. SOY CAPAZ DE CORTAR CON LO MALO QUE HAY EN MI EN POS DE UN ORDEN MAYOR, NO TENGO MIEDO.

- ¿Tienes manías?
- ¿Me acuerdo siempre de lo que me han hecho y pasado y creo que me volverá a ocurrir
- ¿Siento que haciendo siempre lo mismo, nada malo pasara?



ESCUELA MAYA IT-ZA

19. CUANDO ALGO ME DAÑA DOY OPORTUNIDADES, SOY CAPAZ DE VENCER OBSTÁCULOS Y VOLVER A EMPEZAR

- ¿Soy capaz de *patear el tablero* y empezar de nuevo?
- ¿Dejas todo para el final?
- ¿Necesitas lo adrenálinico de hacer las cosas en el último momento?
- ¿Soy tan vulnerable e inseguro de mí mismo que cuento lo que me hicieron y no cuento lo que hice?
- ¿Transformo los hechos y paso de victimario a víctima?



ESCUELA MAYA IT-ZA

20. ENFRENTO EL MUNDO CON FUERZA Y VALENTÍA LO QUE NO ME MATÓ ME HIZO MÁS FUERTE.

- ¿Te cuesta enfrentar una persona con más éxito que tú, o mejor vestido que tú?
- ¿La gente te apabulla?
- Dices que todo te da lo mismo, sientes que es un desafío llevarte bien con todos, pero cuando estas solo(a) en tu cama, no puedes dormir porque piensas ¿debería haber hecho eso o lo otro o haber dicho otra cosa? y no logras conciliar el sueño.



ESCUELA MAYA IT-ZA