



## La autoimagen

**Objetivo:** Reflexionar sobre la autoimagen personal y cómo puede influir en la consecución de metas y objetivos en la vida.

### 1. Introducción:

- ¿Cómo te ves a ti mismo en relación a tus metas y objetivos actuales?
- ¿Qué piensas sobre la importancia de la autoimagen en la consecución de metas y objetivos?

### 2. Visualización de la meta

- Piensa en una meta u objetivo que quieras lograr en el futuro. ¿Cuál es?
- ¿Cómo te ves a ti mismo al alcanzar esta meta?
- ¿Qué emociones experimentas cuando te imaginas logrando esta meta?

### 3. Identidad personal

- ¿Cómo describirías tu identidad personal actual?
- ¿Qué aspectos de tu identidad personal te gustaría cambiar o mejorar?
- ¿Cómo crees que una autoimagen más positiva podría ayudarte a alcanzar tus metas y objetivos?

### 4. Creencias limitantes

- ¿Has experimentado alguna vez creencias limitantes acerca de ti mismo o de tus habilidades?
- ¿Cómo han afectado estas creencias en tu vida?
- ¿Cómo podrías superar estas creencias limitantes y crear una autoimagen más positiva?

### 5. Acciones para mejorar la autoimagen

- ¿Qué acciones específicas podrías tomar para mejorar tu autoimagen personal?
- ¿Cómo podrías incorporar estas acciones en tu vida diaria?
- ¿Qué obstáculos podrían surgir en el camino y cómo podrías superarlos?

### 6. Compromiso personal

- ¿Estás dispuesto a comprometerte con la mejora de tu autoimagen personal?
- ¿Qué te motiva a hacerlo?
- ¿Cómo podrías mantenerte enfocado en este compromiso a largo plazo?