**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

1. ¿Qué quieres lograr?

Dejar de vivir pendiente de lo que hacen los demás y querer tener el control de todo, para poder enfocarme en mí y hacer de mi vida algo más estimulante.

¿Cómo es ese Mauro que se enfoca más en él mismo y hace de su vida algo más estimulante? ¿Cómo piensa, qué hace y qué actitudes y creencias tiene ese Mauro?

¿De qué manera es diferente ese Mauro al Mauro que quiere controlar todos y vive pendiente de lo que hacen los demás?

1. ¿Depende de vos?

Totalmente

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Que mi vida se mueva según mi deseo y no dominada por el miedo.

¿Miedo a qué, específicamente?

¿Cuándo y de qué manera aparece ese miedo?

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Porque dejaré de cuestionar permanentemente lo que los demás hacen y aceptaré que no todo tiene que ser como yo pretendo.

¿Cuál es la intención positiva de cuestionar lo que los demás hacen?

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Debería ver más posibilidades de acción, oír menos voces ajenas y sentir paz y libertad.

¿Qué te impide sentirte libre y en paz hoy?

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

El cambio tiene que ser ya, tengo 34 años y siempre fui así creo, y ya entendí que no es algo saludable, pero no logro cambiarlo. Creo que es un camino a recorrer principalmente solo.

Si bien es un camino que vos vas a recorrer, en ese camino habrá personas que pueden colaborar -o no- para que alcances este objetivo. ¿Quiénes son esas personas y de qué manera colaborarán con tu objetivo?

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Básicamente sentir que mi vida tiene un propósito y dejar de sentirme limitado, conocerme más.

¿Qué te limita hoy?

Te adjunto una carta para que respondas por escrito a las preguntas que plantea.



1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Me siento bastante incapaz ahora, pero deseo seguir intentándolo.

¿Incapaz de qué específicamente?

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Algo distinto a todo lo que intenté hasta ahora.

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

Supongo que mi sistema de creencias autolimitantes.

¿Qué crees de las personas que se enfocan más en sí mismas?

¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

Verán a alguien más activo tal vez, menos controlador, incluso tal vez más saludable.

¿Cuándo y de qué manera aparece la necesidad de controlar?

Traé a tu mente una experiencia específica en la que se impuso el control y explorá con curiosidad ¿cómo surge el control? ¿Es algo que te decís, es una imagen en tu mente o una imagen externa, es una sensación?

¿Qué pasaría si no controlases?

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Buena pregunta, no lo se. Hasta ahora nada me hizo sentir mejor. Son años y años de girar en círculo, desconectado de mis deseos.

**Te invito pensar diferentes maneras de mimarte que se te ocurran, van algunas sugerencias para que comiences tu propia lista:**

**✓ Leer un nuevo libro**

**✓ Realizar una caminata sin llevar el celular**

**✓ Aprender algo nuevo (un idioma, un ritmo de baile, pintura, fotografía, artesanía, etc.)**

**✓ Ir al teatro o al cine**

* **Sentarme en un café a tomar un jugo al sol disfrutando del momento**

**✓ Hacer ejercicio y yoga**

**¿Cuáles se te ocurren?**

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Imposible de responder.