

Mapa mental: ¿QUIÉN SOY?

Tal como vimos en el desarrollo del módulo de inteligencia intrapersonal, para algunas personas el autoconocimiento es algo con lo que están familiarizados, sin embargo, otros, necesitan comenzar a transitar el camino del autoconocimiento.

No importa si eres de los primeros o de los segundos, hoy vamos a realizar un ejercicio que es igual de efectivo para ambos.

Aquellos que tienen un gran autoconocimiento de si mismos, recordarán algunas cosas que tienen archivadas en algún cajón de la memoria, mientras que aquellos que no tienen un gran autoconocimiento descubrirán muchas cosas sobre si mismos.

Toma una hoja de papel grande (A3 o afiche) y marcadores de varios colores.

Recuerdas el mapa mental del módulo 2.5? Pues bien, te dije que era apenas un ensayo!

En el medio de la hoja en blanco dibuja algo que te represente, puede ser tu nombre con una bella tipografía, o algún dibujo que sientas que quieras hacer.

Como esta vez queremos alcanzar un resultado específico que es el autoconocimiento, te voy a ayudar con algunas áreas o ramas principales de tu mapa mental, tu puedes agregar las que desees:

- ✓ Mi familia
- ✓ Mi educación
- ✓ Mis valores
- ✓ Mis logros
- ✓ Mis frustraciones
- ✓ Mis fortalezas
- ✓ Mis debilidades
- ✓ Mis asuntos pendientes
- ✓ Lo que me gusta
- ✓ Lo que no me gusta

En este mapa mental comenzará a aparecer tu mundo interior. Deja de lado tus juicios, simplemente deja que surja tu verdadero yo a través de tu mano y que quede plasmado en el papel.

Cuando lo veas terminado, comprenderás que hay algunas áreas de tu vida sobre las que te gustaría trabajar.

No te apresures, más adelante lo haremos!

Abrazo cálido!

Mónica