**Guía de Exploración Nº1 Diplomado**

El objetivo de la presente guía de exploración es ayudarte a hacer una auto observación de tus pensamientos y sentimientos al inicio de este viaje de autodescubrimiento. Te invitamos a hacer una Conexión y dedicarte unos instantes, mírate con total honestidad. ¡Que lo disfrutes!

1. Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones y responde según la escala de apreciación: Mucho, Bastante, Algo, Nada según corresponda en tu caso. No hay respuestas correctas o incorrectas.
2. Soy exitoso/a en la vida y/o en el trabajo y mis compañeros lo reconocen. Me siento satisfecho/a con la responsabilidad y el rol que desempeño en mi vida

y/o trabajo, mi estatus, mi reputación y mi nivel de autoestima.

Respuesta:

1. Mi familia me ama y me siento parte de ella.

Respuesta:

1. Tengo buenas relaciones con mis amigos y colegas – ellos me aceptan por lo que soy.

Respuesta:

1. Por encima de todo busco activamente la belleza, forma y balance en todas las cosas que me rodean.

Respuesta:

1. La cultura y las artes son un tema de interés central para mí.

Respuesta:

1. Mi meta es lograr el auto-conocimiento y la “iluminación”. Lo más importante para mí es llegar a mi máximo potencial; realizarme. Yo busco e invito experiencias que me lleven a la cima.

Respuesta:

1. Por lo general me siento a salvo y seguro/a en el trabajo, el hogar, etc. y protegido/a de todo daño.

Respuesta:

1. Mi vida tiene por lo general rutina y estructura- los largos periodos de caos incontrolable son raros o inexistentes para mí.

Respuesta:

1. Lo más importante para mí es ayudar/asistir a los demás para que alcancen su máximo potencial, cualquiera que sea, así sea a costo mío.

Respuesta:

1. Aparte de realizar una dieta y decisión personal, yo nunca he aguantado hambre por falta de comida, o falta de dinero para comprarla.

Respuesta:

1. A parte del trauma usual de mudanza de casa no tengo ninguna preocupación sobre un lugar dónde vivir – Cuento con “un techo sobre mi cabeza”.

Respuesta:

1. Ser consciente de mí mismo/a es una de mis mayores prioridades. La búsqueda de conocimiento y comprensión de las cosas, aparte de que es necesario para mi trabajo, es algo extremadamente importante para mí.

Respuesta:

1. Imagina que tienes en tus manos la lámpara mágica de Aladino y puedes pedirle lo que sea, cierra los ojos e imagina que le estás pidiendo todo eso que deseas y él cumple uno a uno tus requerimientos amorosamente, él tiene el poder de entregarte todo lo que necesites para llegar a tu estado deseado. No te limites, puedes pedirle todo lo que desees, pueden ser cosas materiales o intangibles, por ejemplo: confianza en mí mismo, una casa en la playa, belleza física, etc.
	1. Detalla ¿Qué le pedirías?

Respuesta

* 1. Explica ¿Cómo te visualizas teniendo eso que deseas en tu vida? Respuesta
	2. ¿Qué sientes ahora que lo tienes?

Respuesta

Luego de haber respondido las preguntas anteriores, coméntame en detalle cuál es tu estado deseado, aquel en el que deseas vivir cada minuto de tu vida.

* 1. Respuesta