

Psicóloga Corina Valdano

Preguntas Poderosas

Las siguientes son preguntas que tienen el poder de hacer “insight”. Nos sitúan de frente a nuestra vida de manera consciente y nos obligan a salir del piloto automático, a atender a lo importante y dejar de correr por lo urgente. Te invito a responderlas en un momento de soledad e intimidad con vos.



1- Si no tuvieras miedo ¿qué harías?

2- ¿De qué te arrepientes? ¿De qué crees que te arrepentirás dentro de un tiempo?

3- ¿Qué es vital para vos?

4- ¿Qué pasaría si dijeras que sí a todo lo que dices que no?

5- Cuando te miras al espejo ¿qué ves?

6- ¿Qué te susurra al oído tu intuición y no haces caso?

7- ¿Qué te agradeces?

8- ¿Con qué cargas?

9- ¿Estás en paz con vos? Si no es así, ¿qué necesitas para estarlo?

10- ¿Estás content@ con tu vida? ¿Qué cambios necesitas hacer?