

AUTOCONOCIMIENTO

Cuando la distancia entre "¿Quién soy?" y "¿Quién quiero llegar a ser?" es muy grande, nos frustramos por no estar conformes con nosotros mismos.

YO REAL

- Lo que somos
- Nuestras genialidades, ideas, actitudes, capacidades reales, parcialmente cumplidas.
- Nuestros errores y pecadillos.
- Nuestros defectos físicos.
- Nuestros pensamientos, racionales e irracionales.
- La imagen que la realidad nos devuelve de nosotros mismos.
- Nuestros aciertos aplaudidos.
- Nuestras meteduras de pata.
- Lo que dicen de nosotros

VS

YO IDEAL

- Lo que queremos llegar a ser.
- Nuestras aspiraciones y deseos.
- La imagen ideal de nosotros mismos.
- Nuestras cualidades al máximo.
- Nuestros valores.
- Las metas que nos marcamos.
- El ideal que otros nos marcan y con el que nos comparamos: estético, actitudinal, comportamental.
- Lo que nos gustaría oír de nosotros mismos.

Es importante diferenciar entre nuestro YO REAL y la construcción de nuestro YO IDEAL, a veces resulta ilusorio y tan utópico que la comparación misma nos lastima. ¿Cómo es tu yo ideal? ¿Cómo soñaste ser? ¿Qué quisiste hacer siempre? ¿Cómo serías si fueras ese modelo idealizado?

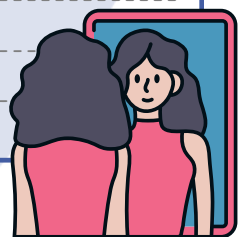
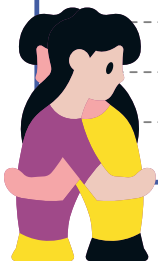
YO REAL

VS

YO IDEAL

Blank writing area for 'YO REAL' with horizontal dashed lines.

Blank writing area for 'YO IDEAL' with horizontal dashed lines.



¿A qué conclusiones has llegado?

Blank writing area for conclusions with horizontal dashed lines.