

CAUSAS DE TU CRISIS EXISTENCIAL

¿EN QUÉ MOMENTO DE TU VIDA EMPEZASTE A HACERTE PREGUNTAS TRASCENDENTALES?

Por favor, no respondas "desde siempre", eso no te va a ayudar en nada. Atraviesa esa idea y piensa: ¿cuántos años tenías? ¿6 años? ¿17? ¿35? ¿50?

EN ESE MOMENTO DE TU VIDA ¿QUÉ SUCEDIÓ? NOMBRA AL MENOS 2 SUCESOS.

Según lo visto en el vídeo de hoy, piensa qué tipo de pérdidas o frustraciones tuviste en esa época a nivel territorial (pérdida de un ser querido, ruptura pareja, pérdida de un trabajo que lo era todo, ...)

¿ENCUENTRAS AHORA UNA RELACIÓN ENTRE ESOS SUCESOS Y EL COMIENZO DE TU CRISIS EXISTENCIAL?

Es importante encontrar esa relación para comprender mejor qué pasó, y así tener una visión lo suficientemente amplia para saber qué hacer a partir de ahora.