

VIRTUDES DE TU CRISIS EXISTENCIAL

¿QUÉ RASGOS DE TU PERSONALIDAD, Y QUÉ HABILIDADES/CAPACIDADES, TE HA OTORGADO EL PASO POR TU CRISIS EXISTENCIAL?

Nombra al menos 2 rasgos de tu carácter (imaginativo, creativo, etc) y 2 habilidades o capacidades (mayor capacidad de abstracción, mayor habilidad para transitar conflictos,...). Trata de comentarlo con algún ejemplo de tu vida.

¿CÓMO TE PUEDEN VENIR BIEN ESTAS CAPACIDADES PARA CONCRETAR TU POTENCIAL A DESARROLLAR?

Este ejercicio es simplemente para aprender a re-vincular nuestros conflictos y por tanto procesos biológicos, con nuestro potencial a desarrollar. Para ello, tendrás que haber identificado ya un potencial a desarrollar (tomar una decisión, realizar una acción o cambio en tu vida, proyectos, etc). Si no te sale nada ahora mismo, déjalo en blanco y retómalo más adelante.