

# Desarrollando el auto-conocimiento con 27 ejercicios

¿Tienes malos hábitos? No necesita ser algo serio, como fumar. Un mal hábito puede ser comerte las uñas, principalmente cuando estás ansioso.

El escritor [Niklas Goeke](#) dice que se comió las uñas por más de diez años hasta que se dio cuenta de que era un problema.

Cuando empezó a estudiar sobre el auto-conocimiento, hizo que su misión fuese parar con ese mal hábito. Preparó una lista con 27 ejercicios para que te conozcas mejor y decidas qué es lo que quieres eliminar tu vida.

Son tres niveles diferentes:

- Pensamiento: actividades que puedes hacer solo o simplemente con tu mente
- Expresión: ejercicios para evaluar tus actitudes y creencias, que puedes hacerlos solo o por medio de la escritura
- Implementación: estrategias y actividades que necesitas aplicar en el mundo real para surtir efecto

¿Vamos a conocerlos?

## Nivel 1: Pensamiento

### 1. Haz caminatas.

Sin un destino fijo, piérdete en tu conciencia. Preferentemente con música.

## **2. Haz caminatas con un amigo.**

Es más fácil abrirte cuando caminas.

## **3. Lee.**

Es como conversar con el autor.

## **4. Pregunta “por qué” tres veces.**

Haz una reflexión de tu vida con estas tres preguntas. Tendrás *insights*.

## **5. Clasifica tus pensamientos y emociones.**

Colocarle nombre a las emociones negativas reduce su impacto.

## **6. Meditación.**

Siéntate, cierra los ojos y respira.

## **7. Ejercicios y deportes solo.**

Es como si fuera un mantra.

## **8. Apártate del circuito de la conciencia.**

Durante el día somos llevados por una corriente de pensamientos. Da un paso al costado y sal de ella.

## **9. Coloca un punto de interrogación al fin de tus opiniones.**

Retira el punto final y comienza a cuestionarte.

## **10. Respiración consciente.**

Para de alimentar tu organismo con respiraciones cortas.

## **11. Presta atención a tu postura y lenguaje corporal.**

Hacer eso te hará entender mejor cómo lidiar con el estrés.

## **12. Mira.**

Busca mirar directo en los ojos de otra persona.

## **Nível 2: Expressão**

## **13. Crea un manifiesto personal.**

Un documento que refleje tus valores, actitudes y aspiraciones.

## **14. Escribe un diario.**

Un pequeño hábito, que puede ser de apenas una frase por día, pero que ciertamente creará *insights*.

## **15. Haz un test de personalidad.**

Algo como el test de las [16 personalidades](#) puede ayudarte a entender mejor quién eres.

## **16. Graba tu ABC.**

Técnica creada por Martin Seligman para reflexionar sobre los eventos adversos.

A: Activating Event, o evento de activación, que activa un diálogo interior

B: Belief, o creencia, que se forma en ti después del evento.

C: Consequences, o consecuencias sobre cómo te sientes después del evento.

## **17. Cuestiones de Drucker.**

Cuestiones para mejorar tu percepción personal. Conoce las cuestiones aquí.

## **18. Descubre tu “Eulerian Destiny”.**

Ejercicio para que encuentres habilidades y creencias que están en el interior de tu ser. Entiende mejor el texto de Niklas.

## **19. Diagrama de la Libertad.**

Basado en el Diagrama de Euler, que también lo encuentras ahí.

## **20. Escribe una carta con las cosas de las que te arrepientes.**

Imagina que tienes 90 años y que estás escribiendo una carta para tu Yo de 20 años. ¿Por cuáles cosas que hiciste pedirías disculpas?

## **21. Escribe tu propio obituario.**

Basado en el “teste del funeral”, descrito en el libro Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Eficaces.

## **Nivel 3: Implementación**

## **22. Haz *feedbacks* y análisis constantes.**

Siempre que tomes una decisión escribe qué es lo que quieres que suceda. Un año después vuelve a leerlo.

## **23. Lista tus tareas más importantes todas las noches.**

Describe las tres tareas más importantes para el día siguiente.

## **24. Hora honesta.**

Siéntate con tres de las personas más importantes en tu vida y pídeles *feedbacks* honestos sobre lo que piensan de ti.

## **25. Di no (por el momento).**

El auto análisis ayuda a entender cuáles son tus deseos, ganas e instintos. Ahora síguelos.

## **26. Practica la reacción pausa-y-planificación.**

Toda vez que algo serio suceda, en vez de reaccionar inmediatamente, da una pausa y tómate un tiempo para planificar. Quédate quieto primero y después decide qué harás.

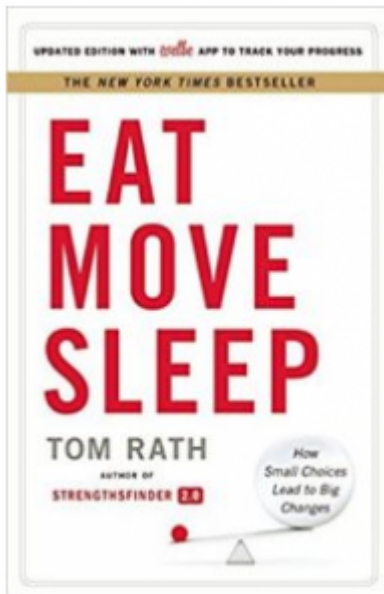
## **27. Pide perdón.**

Así de simple.

## **Consejos de lecturas para fortalecer tu auto-conocimiento.**

Fortalecer tu auto-conocimiento es un esfuerzo continuo que te traerá muchos beneficios. Uno de ellos es el de construir buenos hábitos. Pues al conocerte mejor, sabrás qué hábitos conseguirás mantener.

Lee los siguientes libros para aprender más sobre el tema:



### **Eat, move, sleep – Tom Rath**

Tom escribió el libro para aquellos que quieren una vida más saludable y tranquila. Para él, tener una vida saludable es una cuestión de realizar pequeños cambios.

El propio autor luchó contra una grave enfermedad para conseguir mantenerse saludable. A largo plazo todo el mundo puede hacer lo mismo. Antes de empezar tu próxima dieta lee este libro.



### **Atención Plena (Mindfulness) – Mark Williams**

La palabra mindfulness se puso de moda y nunca más salió de los *blogposts* y de los diarios, Probablemente ya oíste hablar de esta técnica que nos enseña a prestar más atención a lo que sucede a nuestro alrededor.

Por más que parezca cliché todos precisan intentarlo, aunque sea una vez. Con esta guía aprenderás a aplicar esta técnica con prácticas simples. ¡En una de esas era el hábito que te faltaba para que tu vida estuviese completa!



### **30 days to reboot your body – Ben Greenfield**

Algunas personas necesitan de un empujón un poco más fuerte para adquirir hábitos más saludables en su rutina.

Ben explica en este libro que con algunos cambios en lo que haces, puedes realizar actividades de las que no te creías capaz. Después de todo no es necesario ser un atleta profesional para ser saludable.

¿Te gustó? ¡Aplica los ejercicios y cuéntanos como te fue!