Olivia zo

EJERCICIO PRÁCTICO.

PENSÁ EN UNA SITUACIÓN RECIENTE (EN LO FAMILIAR, DE PAREJA, LABORAL O AMISTOSO) EN LA QUE TE SENTISTE EMOCIONALMENTE INVOLUCRADA. A PARTIR DE ESO, RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CON HONESTIDAD Y SIN JUZGARTE.

info@oliviazo.com • www.oliviazo.com • 2025© Todos los derechos reservados • No se permite reproducción o venta

1

¿QUÉ ROL OCUPASTE?

CONTÁ BREVEMENTE POR QUÉ TE IDENTIFICÁS CON ESE ROL.

2

¿QUÉ GATILLÓ TU ENTRADA EN ESE ROL?

¿QUÉ TE HIZO REACCIONAR ASI?¿QUE PENSASTE O SENTISTE EN ESE MOMENTO?

3

¿QUÉ OTRA RESPUESTA HABRÍA SIDO POSIBLE DESDE UN LUGAR MAS ADULTO Y CONSCIENTE?

¿COMO PODRIAS HABER RESPONDIDO DE UNA FORMA DIFERENTE?

4

¿QUÉ TE IMPIDIÓ SALIR DE ESE ROL?

MIEDOS, CREENCIAS, NECESIDAD DE CONTROL, DESEO DE AGRADAR?

5

¿QUÉ APRENDIZAJE TE TRAJO?

QUE PODES OBSERVAR DE VOS MISMA PARA ELEGIR DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?