

Maestría en amor Propio

Descubriéndome

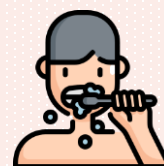
Test

Este test te lleva a reconocerte, descubrir como esta tu amor propio, el resultado no será ni malo ni bueno, será una radiografía de ti, para que puedas dar paso a la aceptación de ti e implementar acciones que te ayuden a crecer en el amor a ti misma.

Recuerda no es una evaluación, vas a entregarte información sobre ti.

En el test te invito a indicar si te sientes identificada con la conducta, situación o frase coloca si, si no te identificas, colocas No y si es parcialmente P

	Conducta/ sentimiento/ situacione	Si	No	p
1	Cuido mis dientes Los lavo todos los días, 3 veces al día			
2	Visito al odontólogo con frecuencia, por lo menos 1 vez al año			
3	Cuento con todas mis piezas dentales, jamás he perdido una			
4	Pago con gusto, ortodoncia, endodoncia, y/o implantes			
5	Conozco mi piel, se que tipo de piel es y la hidrato cada mañana			
6	Humecto el rostro y cada parte de mi cuerpo, piernas, pies, brazos y abdomen			
7	Disfruto del sol, y cuido mi piel cuanto me expongo a él			
8	Mis rodillas, codos y talones están suaves y humectados siempre			



Maestría en amor Propio

Thatiana Salazar *Bio*

Regresa S.A.S

Descubriéndome

Test

	Conducta/ sentimiento/ situación	Si	No	Parcial
9	Vivo muy pendiente de mis uñas, que estén limpias, y en el largo que me gusta			
10	Me encanta tener bien presentadas mis uñas			
11	Me arreglo mis pies constantemente			
12	Cuido de la piel de mis manos			
13	Limpio, brillo y sacudo todos los días mis zapatos			
14	Estoy atenta al cambio de tapas o suela de mis zapatos			
15	Sean tenis, chancletas o crocs siempre están impecables			
16	Mi ropa interior esta impecable, pongo mucha atención a su estado de deterioro			
17	Mis medias, de lana, hilo o seda están en perfecto estado			
18	Siempre estoy bien vestida y arreglada aún cuando me quedo en casa			
19	No solo para ir al trabajo o para verse con amigos hay que arreglarse			
20	En la medida en que mi economía lo permite, renuevo prendas, que están muy usadas, y/o pasadas de moda			



Maestría en amor Propio

Thatiana Salazar *Bio*

Regresa S.A.S

Descubriéndome

Test

	Conducta/ sentimiento/ situación	Si	No	P
21	Los muebles de mi casa, o mi habitación están en perfecto estado			
22	Mantengo limpios mis muebles			
23	Los cajones de mi mesa de noche están en orden			
24	Mi lugar de trabajo permanece impecable, todo en orden y limpio			
25	Las paredes y pisos de mi hogar o habitación mantienen limpio, disfruto de espacios agradables			



26	Disfruto al dedicarme tiempo para cada comida, desayuno, al mediodía y la noche, nada como disfrutar de la mesa			
27	Uso cubiertos y platos, jamás como en la olla			
28	Ingiero alimentos saludables, me ocupo en una dieta libre de azúcar, gluten, preservativos, sin obsesionarme			
29	Aun que no como muy saludable, ingiero alimentos en buen estado y bien preparados			



30	Comer saludable es importante para mi cuerpo, no solo lo hago cuando tengo invitados			
31	Hidrato mi cuerpo, tomo mas de 1 litro de agua diaria			
32	Tengo claro que alimentos no me caen muy bien y los evito			
33	Tengo una rutina de actividad física, camino, troto, hago yoga o voy al GYM etc.			

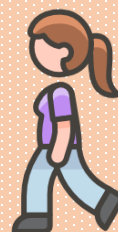
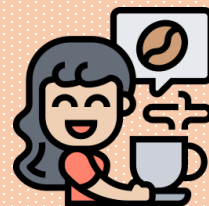


Maestría en amor Propio

Thatiana Salazar *Bio*

Regresa S.A.S

	Conducta/ sentimiento/ situación	Si	No	p
34	Me hablo a mi misma con amor y respeto			
35	Me siento capaz en todo momento			
36	Me veo como una mujer inteligente y brillante			
37	Tengo un <i>espíritu</i> positivo, jamás tengo pensamientos de no ser suficiente			
38	Me se reír de mi misma y no me molesta cuando una acción mía causa risa a otros			
39	Con tranquilidad digo no			
40	Me siento capaz de poner limites, a mis padres, amigos, pareja y familia en general			
41	Me perdono mi errores fácilmente			
42	Nutro mi espíritu, lecturas música etc.			
43	Disfruto de tiempos de descanso frecuentemente			
44	Doy a mi cuerpo las horas de sueño que necesita			
45	Amplio las fronteras de mi conocimiento constantemente			
46	Hago actividades divertidas y/ relajantes con frecuencia (todas la semanas)			
47	Cuando hago un cambio lo hago para mi y por mi, jamás me siento motivada por otro para cambiar			
48	Tengo una pareja maravillosa, me ama me respeta y es muy comprometido			
49	Me doy la libertad de ser imperfecta			
50	Respeto el punto de vista de otros y definiendo con amor y desde el respeto mi punto de vista			



Maestría en amor Propio

Thatiana Salazar *Bio*

Regresa S.A.S

	Conducta/ sentimiento/ situación	Si	No	p
51	Tengo una excelente relación con mi periodo menstrual, no sufro de síntomas molestos en relación a la menstruación			
52	Se que las mujeres tenemos 4 ciclos energéticos y que están en relación a los 28 días del ciclo menstrual			
53	Uso copa menstrual y la mantengo impecable			
54	Mi sangrado es abundante pero cuido mucho tanto mi ropa interior como mi ropa de cama, ¡Qué delicia disfrutar prendas limpias!			
55	Vivo mi sexualidad sagrada, la entiendo como fuente de conexión con mi sabiduría interior			
56	Conozco mi cuerpo, identifico rápida y claramente cuando esta afectado, no acostumbro a callar síntomas con automedicación			
57	Tengo espacios en los que me dedico a entender y apreciar y conocer a mi cuerpo			
58	Visito al medico por lo menos 1 vez por año			



Mayoría de si (50 o más) y algunos parcialmente (entre 5 a 7) indican que cuentas con una gran autoestima, **la invitación es a consolidar la relación contigo misma.**

Mayoría de No (más 20) y algunos parcialmente (entre 5 o 12) indican que **es momento de concéntrate en ti**, y permitir que florezca tu yo verdadero para amarte incondicionalmente

Muchos parcialmente (mas de 25) indica que **estas creciendo en amor propio**, un poco más de enfoque en tu interior te permitirá consolidar el amor por ti misma