

# Liborando nuestro ego

*cómo mejorar y fortalecer mi identidad*

- 1** Piensa en 5 aspectos o cualidades de tí mismo/a que consideres positivos y 5 aspectos o cualidades que consideres negativos y escríbelos en la columna que corresponda a continuación:

	+	-
<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

- 2** Identifica cuáles de los 10 aspectos o cualidades son etiquetas *autoimpuestas* que te gustaría cambiar, coloca en el cuadrado azul la letra "A"

- 3** Identifica cuáles de los 10 aspectos o cualidades son etiquetas *impuestas por los demás* que te gustaría cambiar, coloca en el cuadrado azul la letra "D"

- 4** Reflexiona sobre cómo esas etiquetas, que has escrito en las dos columnas, te afectan en tu día a día y coge una hoja en blanco para escribir tus pensamientos.

# Liborando nuestro ego

*cómo mejorar y fortalecer mi identidad*

**5** *Elige alguna de las etiquetas que no te gustan y piensa en frases que te permitan plantearlas como una situación sobre la que puedes actuar. A partir de ahí, escribe las acciones que necesitas poner en marcha para cambiar la situación y así deshacerte de la etiqueta.*

<i>etiqueta</i>	<i>reenfoque</i>	<i>acción para el cambio</i>
<i>Soy desordenado</i>	<i>Tengo la habitación desordenada</i>	<i>Voy a ordenar la habitación</i>