



E-BOOK PRACTICO

# CONOCIMIENTO DE SI MISMO

FORTALECE TU  
AUTOCONOCIMIENTO

ebook - diseñado por [@paolatatianasanchez](#)  
para [@sernorthe](#)

# PRESENTACION

Esta herramienta se ha diseñado con el propósito de acompañarte en el proceso de autoconocimiento, un proceso que es solo para valientes, así que té invitamos a darte un regalo de vida, un regalo que te ayude a darte cuenta de quien eres, porque haces lo que haces, y qué quieres hacer para hacerte cargo de tu vida, pues el único responsable de ella eres tú.

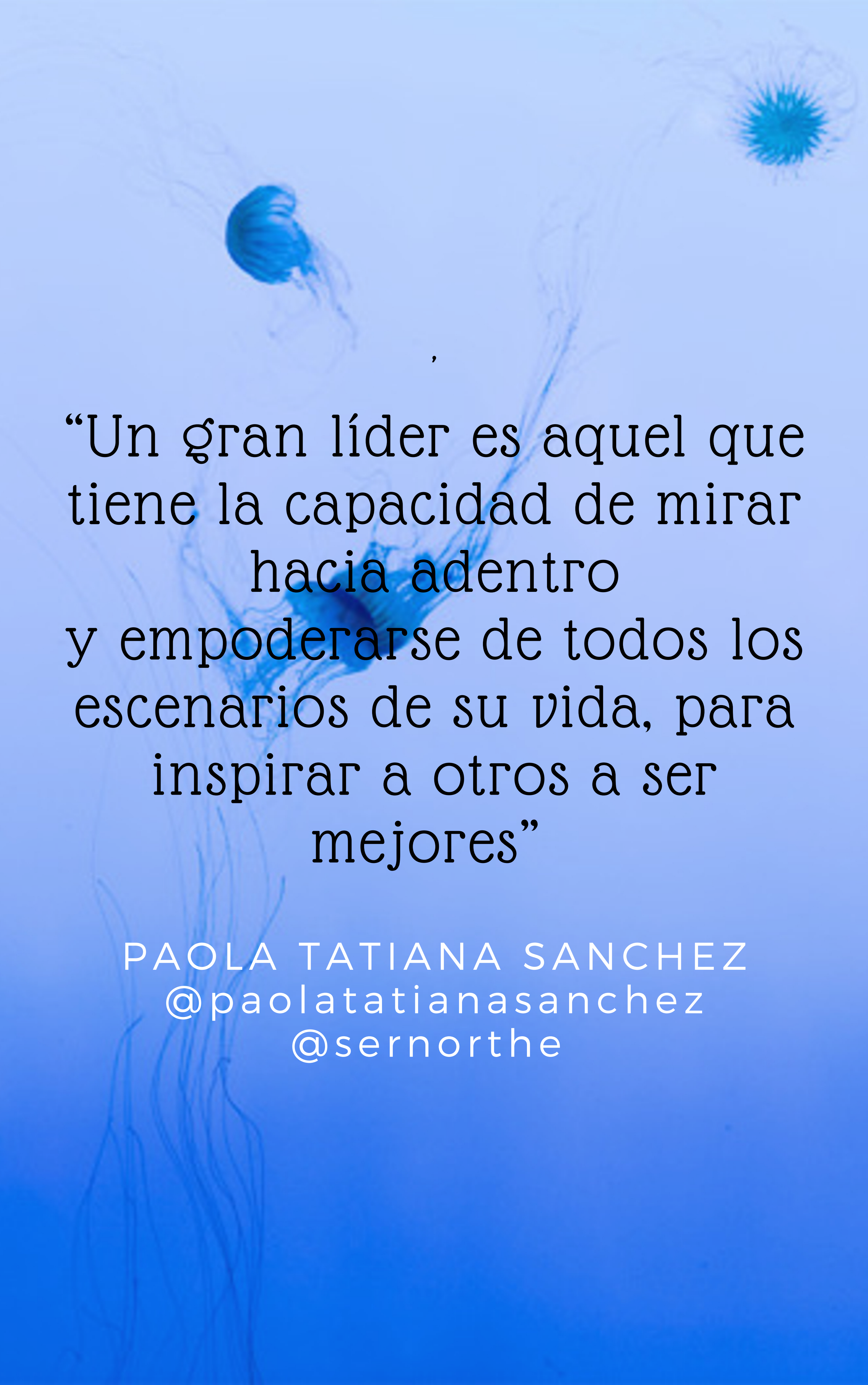
Bien-llegado a la ruta del auto-conocimiento,  
por que la vida es un camino, no una meta.

Disfrútalo

¿Cómo usar este ebook-taller?

Regálate un tiempo para responder las preguntas que vienen a continuación, luego que escribas cada respuesta y antes de pasar al siguiente item, te recomendamos que leas mentalmente lo que escribiste y luego responde siempre a esta pregunta, ¿de qué me di cuenta? te sorprenderás de tu ejercicio de consciencia! disfrútalo. Con amor PaoT





“Un gran líder es aquel que  
tiene la capacidad de mirar  
hacia adentro  
y empoderarse de todos los  
escenarios de su vida, para  
inspirar a otros a ser  
mejores”

PAOLA TATIANA SANCHEZ  
@paolatatianasanchez  
@sernorthe



INICIAMOS *toma tu lapicero e  
inicia la aventura*

lápiz, lapicero-marcador- lo que  
quieras

# parte 1: Diagnóstico de tus fortalezas

**01** ¿Cuáles son tus mayores  
fortalezas?

.....

.....

.....

.....

**02** ¿Qué estas haciendo que es interesante  
y por lo que estas motivado?

.....

.....

.....

.....

**03** ¿Qué es lo que más te entretiene y te  
divierte?

.....

.....

.....

.....

04

¿Qué es lo que más te relaja y te permite centrarte?

---

---

---

---

---

05

¿Qué actividades haces con regularidad que ayudan a lograr tus objetivos?

---

---

---

---

---

06

¿Cuáles son las cosas que te apasionan hacer, qué son fáciles para ti y qué se te pasa el tiempo volando cuando lo haces?

---

---

---

---

---

TE INVITAMOS

a leer mentalmente tus respuestas, y preguntarte ¿de qué me di cuenta en esta primera parte?



# *mis fortalezas*

"Nuestras fortalezas son los pilares desde donde podemos empezar a construir los siguientes niveles de evolución de consciencia que deseamos"

PAOLA TATIANA SANCHEZ

# PARTE DOS



## DIAGNOSTICO DE DEBILIDADES

01

¿Cuáles son tus debilidades, defectos o limitaciones?

---

---

---

---

02

¿Cuáles son tus miedos?

---

---

---

---

03

¿Cuántas veces has querido avanzar hacia tus objetivos y no lo has conseguido? ¿por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

04

¿Qué haces que no te permite avanzar?  
¿por qué?

---

---

---

---

05

¿Qué actividades haces con regularidad que no te ayudan a lograr tus objetivos? ¿Qué haces mal que puede mejorarse?

---

---

---

---

---

---

---

---



¿A qué le tienes  
miedo?

¿Qué harías si no tuvieras  
miedo?



¿Cuáles son las debilidades que quiero fortalecer?

¿Cuál de esa debilidad es la esencial para empezar a fortalecer?

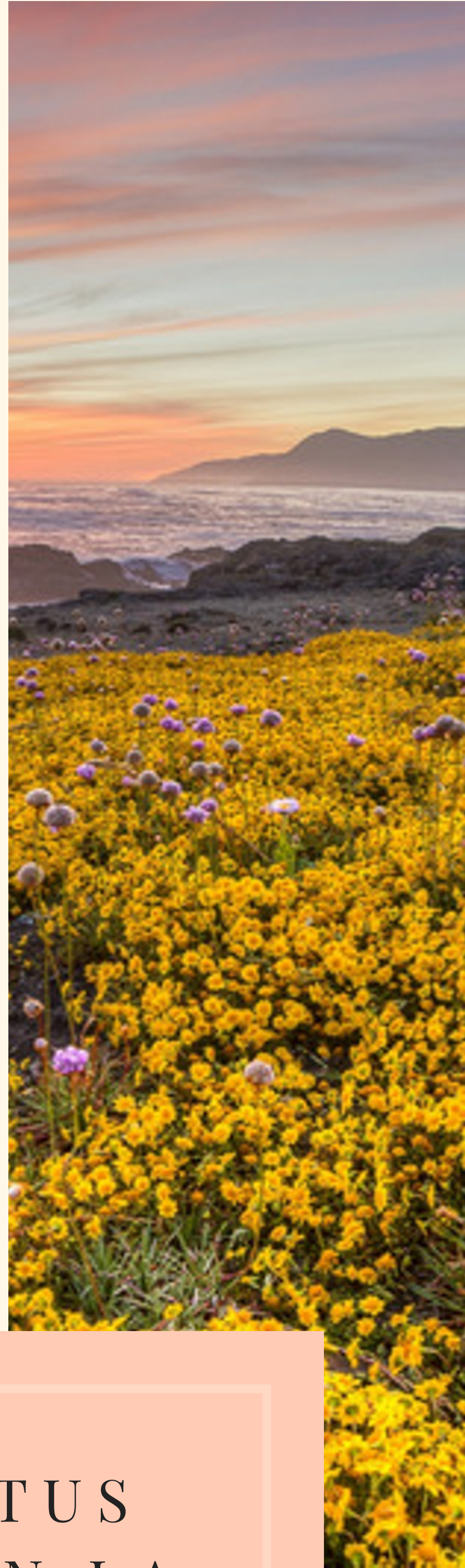
*¿Cuáles son las acciones que*  
quiero hacer para hacerme cargo de mejorar mis debilidades?

## **CONSCIENCIA**

**5%**

**Según PNL somos conscientes solo del 5% de lo que hacemos, para subir ese porcentaje, pregúntate ¿de qué te diste cuenta?**

# PARTE — TRES



¿CUALES SON TUS  
PRIORIDADES EN LA  
VIDA?

Si pudieras añadir algo más en tu vida ¿Qué añadirías?

¿Por qué motivos quieres ser recordado cuando te mueras?

¿Cuáles serían tus objetivos si supieras que tienes solo 1 mes de vida?

¿Imagina que han pasado 5 años y te sientes orgulloso por haber conseguido eso que deseabas. Crea una lista con las 5 metas logradas que te hacen sentir orgulloso desde ese futuro de éxito?

Lee  
mentalmente las respuestas a las preguntas de la hoja  
anterior, luego escribe  
en esta hoja ¿de qué te das cuenta con tus respuestas?  
¿Cuáles son tus  
prioridades en la vida?



Love

A close-up photograph of several green leaves, likely from a plant like basil, covered in numerous clear water droplets. The leaves are vibrant green and the droplets are of various sizes, some reflecting light. The background is dark, making the green leaves and white text stand out.

¿CUÁL ES MI  
PROPÓSITO DE  
VIDA?

¿sabes para qué estas en esta  
vida?

Ahora la invitación es a poner todo junto en una sola frase que permita convertirse en una declaración de poder, puedes hacerla así

*"Ten tu frase de poder, para que se vuelva tu mantra."*

**YO SOY**

**y mis  
principales  
fortalezas son**

y mi compromiso es hacerme cargo de fortalecer

porque mis prioridades de vida son

disfrutando en plenitud mi propósito de  
vida

**¿Cuál es la rutina diaria que voy  
hacer para ser extraordinario?**

Gracias y felicitaciones por darte el permiso de caminar hacia un nuevo estado de consciencia en tu vida, el proceso es permanente, cada vez tu nivel va subiendo, vas viendo, escuchando y sintiendo la vida distinta.

Sigue caminando, porque la vida es un camino no una meta, disfruta, ríe, llora, pero vive! vive la vida que tu corazón y tus sueños desean, rompe tus esquemas mentales, rompe tus patrones emocionales imposibilitados y vuela, vuela tan alto como tus sueños siempre guiada por tu corazón y tu mente. Bendiciones!

Pao T



**“El autoconocimiento es la llave que te permite transformar tu vida, empoderarte de tus reacciones, hacer consciencia de quien eres, y quien quieres ser, pero sobre todo es una herramienta para la vida que te permite lograr resultados de bienestar, abundancia y riqueza en tu vida”**

PAOLA TATIANA SANCHEZ MONTOYA

@paolatatianasanchez

@sernorthe

@centrodecreatividad

“No puedes cambiar a nadie, pero puedes inspirar a muchos”