

LA MENTIRA PERSONAL

Bevione



¡Bienvenido!

*Con esta actividad queremos
continuar la dinámica que
iniciamos en el encuentro online:*

"La mentira personal"

*Juntos, vamos a seguir reflexionando
sobre lo que compartimos en el encuentro
con Bevione, y ponerlo en práctica a través
de preguntas que nos ayudarán a explorar
lo que pensamos y sentimos sobre las ideas
que tenemos acerca de nosotros mismos.*

*Si no participaste en el encuentro en vivo,
o quieres volver a repasarlo,
puedes verlo [haciendo clic aquí.](#)*



ANTES DE EMPEZAR, RECUERDA:

- ✓ Si prefieres, puedes escribir las respuestas a las preguntas o tus ideas. Al escribirlas será más fácil **“darse cuenta”**.
.....
- ✓ Puedes imprimir este descargable y escribir sobre él, o puedes escribir tus respuestas en una hoja de papel.
.....
- ✓ Si aprendes mejor escuchando, puedes responder en voz alta.
.....
- ✓ Puedes servirte un té o un café mientras lo haces.
Date tu espacio y tu tiempo.
.....
- ✓ Encara la actividad como mejor te parezca, lo importante es que tu método sea fiel a ti y te haga sentir cómodo.
.....
- ✓ Lo más importante es la exploración. En el encuentro pudimos escuchar una manera de entender a las adversidades desde la inteligencia espiritual. **Ahora, es el momento de hacer tu propia exploración.**
.....





AQUÍ ENCONTRARÁS UNA SERIE DE PREGUNTAS PARA QUE TE RESPONDAS.

Ante cada una, **reflexiona y da la respuesta más honesta posible**. Nadie te está juzgando y no hay respuestas correctas o incorrectas. Se trata de crear conciencia a partir de lo que vas descubriendo de ti.

Al terminar, vuelve a reflexionar. Hazte preguntas sobre las respuestas que acabas de dar:

¿Por qué respondí de esa manera? ¿Qué me dicen las respuestas sobre las creencias que influyen en mi vida?

1. En base a lo que conversamos durante el encuentro, ¿cómo definirías tú la mentira personal?

2. Trata de identificar las mentiras más importantes que te cuentas. Haz una lista. Puede ser corta o larga. Puede incluir una sola mentira o muchas.





3. De esa lista, ¿cuáles crees que han sido las que más han influido en tu vida hasta ahora?

.....
.....
.....
.....

4. En particular, ¿cómo sientes que esas mentiras han aparecido en tu vida? ¿Qué hábitos has desarrollado o modificado como resultado de las mentiras que te cuentas?

.....
.....
.....
.....

5. Una de las formas en las que comenzamos a tomar conciencia de las mentiras es reconociendo lo que nos hace enojar. ¿Cuáles son las cosas que, en general, más te hacen enojar?

.....
.....
.....
.....





6. En base a la lista, ¿puedes identificar alguna mentira que te cuentas? Quizás, descubras mentiras que no habías considerado antes.

.....

.....

.....

.....

Luego de reflexionar sobre esto, te sugerimos que escuches nuevamente el encuentro, para darte la oportunidad de redescubrir nuevos aprendizajes.

Que la escucha sea atenta. Si puedes, **cierra los ojos y dedica toda tu atención a ella.**



¡Muchas gracias por participar!

Esperamos que esta actividad te acompañe a conectar mejor contigo mismo y tu mundo interno. Eso es todo lo que queremos: ayudarte a conectar con tu espiritualidad durante tu día a día.

Te invitamos a seguir participando en las dinámicas de la Comunidad como una forma de acompañarnos en nuestros caminos de autoconocimiento.

Para cualquier pregunta o duda, recuerda que siempre puedes comunicarte con nosotros a nuestro [número de Whatsapp](#) o al correo online@juliobevione.com.



Bevione

JULIOBEVIONE.COM