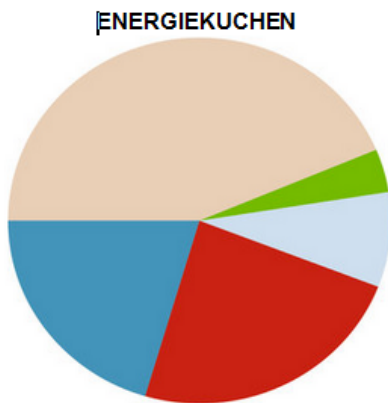


## 3 Cuestionario de autoanálisis



1. descubre tus creencias
2. ¿Qué se aplica a mí?
3. Mi pastel energético

## 3 Cuestionario de autoanálisis

### 1. Descubre tus creencias

Tómate un tiempo para completar el siguiente cuestionario de autoanálisis

Lea cada afirmación y anote el grado de acuerdo o desacuerdo utilizando la siguiente escala en el margen izquierdo

**Ver archivo PDF**

para el cuestionario 1

### 2. ¿Qué hay de cierto en mí?

Síntomas de ser impulsivo

**Cuestionario 2 ver archivo PDF**

### 3. Mi pastel energético

Realidad y deseo

**Para el Cuestionario 3, ver archivo PDF**

## Fuente de referencia:

**Autor:** Chris Thurmann "Mentiras que creemos", Schulte & Gerth, 1991

**Imagen:** [www.juopa.net](http://www.juopa.net)