



## LAS PREGUNTAS DE LA MAÑANA



**1) ¿Qué me hace feliz ahora mismo en mi vida?  
¿Qué es lo que me hace sentirme feliz? ¿Cómo hace  
que me sienta?**

**2) ¿Qué me hace sentir estimulado ahora en mi  
vida? ¿Qué es lo que me hace sentir estimulado  
en mi vida? ¿Cómo hace que me sienta?**

**3) ¿De qué me siento orgulloso en mi vida ahora?  
¿Qué es lo que hace sentirme orgulloso? ¿Cómo  
hace que me sienta?**

**4) ¿De qué me siento agradecido en mi vida ahora?  
¿Qué es lo que hace sentirme agradecido ahora?  
¿Cómo hace que me sienta?**

**5) ¿De qué estoy disfrutando más en mi vida ahora?  
¿Qué es lo que me hace disfrutar más en mi vida  
ahora? ¿Cómo hace que me sienta?**

**6) ¿Con qué estoy comprometido en mi vida ahora?  
¿Qué es lo que hace comprometerme? ¿Cómo hace  
que me sienta?**

**7) ¿A quién amo? ¿Quién me ama? ¿Qué es lo que  
me hace amar? ¿Cómo hace que me sienta?**





**Por la noche, para hacer balance del día puedes formularte estas preguntas. Por la noche, para irte a la cama envuelto en una emoción de paz, tranquilidad y alegría.**

## **PREGUNTAS DE LA NOCHE**

**8) ¿Qué he dado a los demás de mi hoy? ¿En qué forma he dado de mí hoy?**

**9) ¿Qué he aprendido hoy? ¿Qué lecciones he aprendido de este día?**

**10) ¿Cómo ha contribuido el día hoy a mejorar mi calidad de vida? ¿Cómo puedo usarlo como una inversión en mi futuro?**

**En el caso de que encuentres dificultad a la hora de encontrar la respuesta a estas preguntas, puedes añadirle “podría” después del pronombre “Qué o Cómo” y “si quisiera” al final de la frase y recuerda responder con profundidad e interés.**

**Cambia de enfoque y cambia tu realidad**

