



99 PREGUNTAS PODEROSAS

PARA CONECTAR

CON TU AMOR PROPIO

El primer paso para amarnos es comenzar el viaje hacia adentro, es descubrir que aquello que buscamos fuera, siempre estuvo y estará dentro nuestro. Amarnos es cambiar la mirada hacia nosotras, poner los ojos hacia adentro. Dejar de asociar el amor propio con esos prejuicios que nos impiden encontrarnos. Para amarnos primero tenemos que encontrarnos.

Las preguntas propician este encuentro. Nos abren posibilidades, nos hacen reflexionar, nos ayudan a conocernos y a profundizar nuestro desarrollo personal.

En este e-book no hay lugar para las respuestas porque la idea es que lo utilices todas las veces que sea necesario y que cada vez encuentres nuevas respuestas. Cambiamos todo el tiempo, por lo tanto las respuestas deberían cambiar con vos...

El secreto está en continuar preguntándote una y otra vez hasta que llegues a donde te gustaría estar...

Punto de partida actual

1. ¿Qué es para vos el amor propio?
2. ¿Consideras que te amas? ¿Cuánto? ¿Cómo? ¿Cuándo?
3. ¿Con que acciones concretas te lo demostrás?
4. ¿Qué relación tenes hoy con vos misma?
5. ¿Te declaras el amor hacia vos misma?
6. ¿Cómo lo haces? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué momento?

Te invito a que lo hagás ahora: tomate un segundo y decite que te amas.

Luego reflexioná sobre:

7. ¿Qué emoción sentís cuando lo haces?
8. ¿Dónde lo sentís? ¿Tiene color, textura, forma?
9. ¿Te vienen pensamientos mientras te declaras amor a vos misma?
¿Cuáles?
10. ¿Cuál es la reacción de tu cuerpo cuando te declaras que te amas?
11. ¿Qué pensás de vos misma cuando te miras al espejo?
12. ¿Qué pensamientos necesitás reemplazar y por cuáles para sentirte auto-amada?
13. ¿Te miras a vos misma con los ojos del amor? (como un padre o madre miraría a su hijo, hija)
14. ¿Sentís que tenes actitudes de amor hacia vos misma habitualmente?
¿Cuáles? (*por ejemplo: auto-cuidados, auto-agradecimientos, auto-halagos, auto-regalos, auto-reconocimientos*)



15. ¿En qué áreas de la vida sí y en cuáles no? (*salud, deporte, alimentación, espiritualidad, dinero, trabajo, profesión, educación, amistad, familia, hogar, etc.*)
16. ¿Qué necesitas hacer para comenzar a amarte?
17. ¿Para qué querés aumentar tu amor propio?
18. ¿Qué sabes hacer que te puede ayudar a conseguirlo?
19. ¿Cómo has logrado hacerlo otras veces?
20. ¿Cómo te interpretas en cada uno de los roles que ocupas en la vida?
(*los roles que sean que ocupes en tu vida*)

-roles familiares: madre, hija, esposa, abuela, hermana, tía, cuñada, etc.

-roles laborales: empleada, dueña, compañera, jefa, etc.

-roles profesionales

-roles de amistades

21. ¿Como te tratas a diario?
22. ¿Qué te decís?
23. ¿Qué tipo de palabras usas para dirigirte a vos misma? Ejemplos.
24. En algún momento o en algún lugar, ¿ese tipo de palabras cambian?
¿Cuándo? ¿Dónde?
25. ¿En presencia de alguna persona determinada ese tipo de palabras que usas hacia vos se modifica? ¿Ante quién?
26. ¿Cómo te vas a dar cuenta que ya te estas amando?



27. ¿Hay algo que nunca te dijiste que te gustaría decirte? (*por ejemplo: te amo, te respeto, sos importante*)
28. ¿Qué tipo de diálogo te quieres propiciar?
29. ¿Cuánto crees que vales? (*Del 1 al 10*).
30. ¿Actuas acercándote a la vida que quisieras tener? ¿O te jugas en contra?
31. ¿Cuáles son tus principales creencias?
32. ¿De qué maneras te limitan esas creencias?
33. ¿Qué beneficios secundarios ocultos te están aportando esas creencias? (*es decir, en qué te ayuda, de qué te cubre, protege, oculta, evita, cuida, resguarda*)
34. ¿Cuáles son tus principales patrones de conducta?
35. ¿Cuál es tu compromiso con tu amor propio?
36. ¿Qué te decís que no te permite amarte?
37. ¿Qué te decís que sí te permite amarte?
38. ¿Sos tu prioridad?
39. ¿Qué te gusta y satisface de vos?
40. ¿Con que características te describís habitualmente?
41. ¿Cuáles son tus emociones habituales en tu día a día? (*ver anexo de emociones al final*)
42. ¿Lideras tus emociones? o dejas que ellas te lideren a vos?
43. ¿Qué es lo que aún no te perdonas que no te permite fortalecer tu amor propio?
44. ¿Qué necesitas para perdonarte? (*atención: perdonar no es estar de acuerdo*)



45. ¿Qué miedos te tienen atrapada?
46. ¿Qué quieres hacer con tu miedo?
47. ¿Te elegís?
48. ¿Te comparas? ¿Con quién? ¿Para qué?

Sobre las opiniones

49. ¿Qué pensas de vos misma como persona?
50. ¿Y como mujer?
51. ¿Emitís hacia tu persona opiniones generalizadas que no son ciertas el 100% de las veces? (*por ejemplo usando las palabras siempre, nunca*)
52. ¿Reconoces que esos comentarios son solamente opiniones y no una verdad absoluta?
53. ¿Tenes presente que las opiniones siempre incluyen la posibilidad de discrepancia?
54. ¿Podes diferenciar opiniones subjetivas de datos concretos cuando te hablas?
55. ¿A quiénes le prestas atención cuando opina sobre vos? (*Nombres concretos y roles respecto a vos -madre-amiga-pareja, etc.*)
56. ¿Te suma prestarle atención a esas personas? ¿Para qué lo haces?
57. Lo que vos pensas sobre vos, ¿son pensamientos tuyos propios? ¿O son heredados?
58. ¿Vos misma pensas y sentís eso que decís sobre vos? ¿O alguien te lo dijo y lo adoptaste sin más?
59. ¿Para qué opinas sobre vos lo que opinas? ¿Tiene algún sentido? ¿Es positivo para tu vida?



60. ¿Cuáles son los niveles, estándares que deberías alcanzar según vos para sentirte amada por vos?
61. ¿Qué opiniones emitís sobre vos que te cierran tu camino hacia tu amor propio?
62. ¿Qué opiniones emitís sobre vos que te abren tu camino hacia tu amor propio?

Inspiración en el pasado

63. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste amada por alguien?
64. ¿Cómo trasladarías esa sensación a algo que puedas hacer vos misma por vos? (*sin que nada venga de afuera*)
65. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste amada por vos?
66. ¿Qué hacías? ¿Cómo te sentías? ¿Qué pensabas? ¿Con quién estabas?

Sanando el pasado

67. ¿Qué experiencia del pasado recordas en el presente que no te permite avanzar?
68. ¿Qué hecho del pasado asocias con desamor?
69. ¿Cómo lo podrías reinterpretar para que no sentir ese desamor?
70. ¿Cómo lo podrías aceptar o dejar ir? (*aceptar no es perdonar*)
71. ¿Crees que hubo algo que te alejó de tu amor propio?
72. ¿Hasta cuándo le vas a seguir dando poder a eso?



Imaginando un futuro de amor propio

73. ¿Qué relación te gustaría tener con vos misma?
74. ¿Qué posibilidades quieres que se te abran a partir de sentir amor propio?
75. ¿Qué pasaría si elegís amarte, todo el tiempo?
76. ¿Con qué tipo de palabras te gustaría dirigirte a vos misma?
77. ¿Qué nueva creencia quieres instalar que te ayude a sentir amor propio?
78. ¿Qué aportará de positivo para vos esta nueva creencia?
79. ¿Cómo mantendrás los "beneficios secundarios" que te producía la anterior creencia limitante?
80. ¿Cómo participaría en la relación con vos misma declararte amor todos los días?
81. ¿Cómo cambiará tu vida hacerte una declaración de amor y comprometerte con cultivar ese amor hacia vos misma cada mañana, cada noche?
82. ¿Cómo lo harías?
83. Te gustaría elegirte como prioridad?
84. ¿Cómo lo harías?
85. ¿Cuáles son los "no" que tenes pendiente aún de decir?
86. ¿Cuáles son los "sí" que te gustaría declarar?
87. ¿Qué harías diferente en tu vida diaria para sentirte amada por vos?
88. ¿Qué debería hacer para llegar a sentir amor propio?



89. ¿Qué emociones te ayudarían a cultivar tu amor propio?
90. ¿Cómo conseguirías sentir esas emociones en tu vida?
91. ¿Qué te gustaría cambiar para tu futuro?
92. ¿Qué harías si no tuvieras miedos? (*acciones concretas*)
93. ¿Cómo sería tu vida sin esos miedos? (*deja volar tu imaginación*)
94. ¿Qué va a ocurrir cuando te encuentres con tu propio amor?
95. ¿Para qué lo quieres encontrar?

La vida es hoy...

96. ¿Ya te decidiste a amarte?
97. ¿Te estas amando hoy?
98. ¿Qué te falta para amarte ya mismo?
99. ¿Cuánto quieres amarte? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo?

El amor es simplemente
una decisión interna.

Elegís amarte cada día.

Y elegís perseverar en ese amor,
a pesar de todas las circunstancias.

Gracias por elegirme para acompañarte a sanar.



ANEXO EMOCIONES

Si no se te ocurren emociones te dejo una lista para que elijas.

No hay límites, seleccioná todas las que te hagan sentido.

Alegría, Amor, Ánimo, Asertividad, Autenticidad, Autonomía, Brillantez, Calma, Certeza, Comodidad, Contemplación, Deleite, Despreocupación, Dignidad, Disfrute, Diversión, Ecuanimidad, Empoderamiento, Encanto, Entusiasmo, Esperanza, Euforia, Fascinación, Felicidad, Firmeza, Gozo, Ilusión, Imperturbabilidad, Inspiración, Intrepidez, Jocosidad, Libertad, Logro, Motivación, Optimismo, Osadía, Ostentación, Pasión, Placer, Plenitud, Regocijo, Satisfacción, Solemnidad, Suficiencia, Tranquilidad, Triunfo, Valentía, Perseverancia, Curiosidad, Asombro, Duda, Conexión, Aceptación, Acompañamiento, Admiración, Adoración, Agradecimiento, Amabilidad, Aprobación, Armonía, Atracción, Bondad, Cariño, Compasión, Comprensión, Compromiso, Confianza, Consideración, Consuelo, Cordialidad, Correspondencia, Cuidado, Deseo, Dulzura, Embelesamiento, Empatía, Enamoramiento, Fortaleza, Generosidad, Gratitud, Heroísmo, Honestidad, Humildad, Integridad, Interés, Introspección, Justicia, Paciencia, Paz, Pertenencia, Receptividad, Respeto, Seguridad, Sensibilidad, Sensualidad,



*Serenidad, Simpatía, Solidaridad, Templanza, Ternura, Tolerancia, Unidad,
Valoración.*

Sobre mí



He sido la mayor parte de mi vida una eterna buscadora, hasta que decidí convertirme en “encontradora”. Fue ahí cuando me puse en contacto con mi verdadera pasión y pude por fin descubrir mi propósito, pasados mis 30 años.

Mi propósito es acompañar a más mujeres a que se conviertan en encontradoras de sí mismas y de la vida que sueñan. Mi trabajo se base en el Coaching de autoestima porque considero que es el punto de partida para tener una vida en equilibrio y bienestar.

Por eso combino en mis sesiones individuales, cursos y talleres, poderosas técnicas que aprendí y en las que me formé, como Coaching Ontológico, Constelaciones Familiares y Cuánticas y Reprogramación de creencias, principalmente.

Si quieres salir de las repeticiones en tu vida, dejar de hacer todo en automático y tener una mejor relación con vos y las personas que te rodean contáctame para trabajar por tus sueños. ¡Podemos hacer mucho!

A veces las cosas no salen cuando deseamos, no por eso hay que abandonar nuestros deseos.

Sana quien persevera.

Construyamos juntas nuevas miradas basadas en el amor propio para seguir trabajando por tus sueños.



iTe espero! Con amor,
Marian

Material disponible para fortalecer tu amor propio

Meditación Del amor propio

Encontrate con tu mejor versión para dejar brillar el amor que llevas dentro despojándote de todo aquello que ahora te impide esa conexión. Regalate un momento para vos.

Duración: 14 minutos

Tipo: Audio de meditación guiada

**Esta meditación forma parte del curso virtual ["El Arte de Amarte"](#). También la puedes obtener comprando el curso completo*

Disponible en:

<https://marianagometz.com/producto/del-amor-propio/>

Meditación Conexión interna

A veces estamos tan absorbidos por la vorágine diaria que olvidamos conectar con lo más importante: nuestro interior. Esta meditación nos devuelve a nuestro centro, a nuestro eje como co-creadores de nuestra propia vida a través de nuestras intenciones y de nuestro poder humano.

Duración: 17 minutos

Tipo: Audio de meditación guiada



*Esta meditación forma parte del curso virtual "[El Arte de Amarte](#)". También la puedes obtener comprando el curso completo.

Disponible en:

<https://marianagometz.com/producto/conexion-interna/>

Reto 21 días para tu Amor Propio

CONSULTAR PROXIMA FECHA

Es un reto para fortalecer el amor propio a través de ejercicios simples y concretos de forma sostenida y profunda durante 21 días

Cada día recibirás por WhatsApp una actividad para conectar con tu interior y su correspondiente explicación. Vamos a trabajar el ser, el cuerpo, las emociones y nuestras acciones con técnicas de Coaching, de Constelaciones Familiares, de Ho'oponopono, de sanación cuántica. Y por supuesto mi acompañamiento constante

Todo el material te queda para siempre y lo mejor es que después de haber trabajado 21 días también te queda el hábito de conectar con tu amor interno e infinito.

Consultar en:

mariana@marianagometz.com

Curso virtual El Arte de Amarte

6 capítulos para que hagas a tu ritmo. Cada capítulo consta de: videos explicativos, meditaciones y visualizaciones guiadas, preguntas reflexivas, lecturas de apoyo, y



ejercicios, para trabajar integralmente todo el ser desde los pensamientos, emociones, acciones y sensaciones corporales. Nada queda afuera, para que puedas reconectar con el amor que todos tenemos dentro.

Incluye:

- Grupo privado de Facebook (moderado por mí)
- Respuestas a todas tus preguntas directamente por mí

No se requieren conocimientos previos. Te anotas y al día siguiente ya te comienzan a llegar los accesos por e-mail para que comiences.

Disponible en:

<https://marianagometz.com/producto/curso-virtual-elartedeamarte/>

Sesiones Individuales de Coaching y Constelaciones

-On Line-

En las sesiones de conversaciones individuales vos traes el tema que quieras tratar y mediante preguntas buscamos el posible foco limitante y trabajamos para solucionarlo, revisando los pensamientos, las emociones, haciendo ejercicios con diferentes frases sanadoras y herramientas que apuntan al autoconocimiento para sanar lo que esté trabado. Suelen ser procesos cortos y enfocados concretamente en lo que quieras lograr. Combino en la misma sesión herramientas de Coaching Ontológico y de Constelaciones Familiares Cuánticas.

Nos conectamos on line por videollamada desde la comodidad del lugar que vos elijas. En la intimidad de tu sitio preferido. Ahorras tiempo de viaje y dinero. Sólo necesitas un espacio tranquilo y conexión a internet iestes donde estes!



Disponible en:

<https://marianagometz.com/producto/sesiones-individuales-de-coaching-y-constelaciones-on-line/>

Rocío Aurico para fortalecer el Amor Propio

Disponible para CABA Y GBA + La Plata, Pilar, Escobar, Cañuelas, Marcos Paz, Luján, Las Heras y alrededores

100 ml de magia pura!!

Los rocíos áuricos actúan sobre el aura generando un determinado efecto energético. La preparación de cada spray es especial. Contienen aceites esenciales puros y naturales y Flores de Bach específicas e intencionadas para el preparado. Todos los sprays están potenciados con símbolos de Reiki.

Su fórmula se basa en los principios terapéuticos de la aromaterapia y de las esencias vibracionales de las flores de Bach. Actúan como un modulador vibracional que resuena a nivel del cuerpo emocional y del campo energético, induciéndonos a sintonizar con estados mentales y emocionales armónicos.

AROMA: Rosa y jazmín

FORMULA EN GENERAL

Permite que surja la natural seguridad y autonomía en uno mismo, la generosidad de espíritu y la apertura hacia los demás, contemplando el mundo con una perspectiva más magnánima. Permite la expresión del amor en general y en particular hacia uno mismo, para un saludable sentido de la autoestima.

EFFECTOS:



Nos trae bienestar, relajación y amor incondicional con un power de sensualidad. Despierta la chispa que nos conecta con el deseo, la alegría y el gozo. Ideal para esos momentos en los que querés elevar la vibración y resonar con amorocidad.

FORMA DE USO

Lo podés utilizar como fragancia personal, para rociar tu campo áurico, la almohada, el ambiente que sientas cargado energéticamente.

Disponible en:

<https://marianagometz.com/producto/rocio-aurico-para-fotalecer-el-amor-propio/>

PARA TODOS LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS:

Realizando la compra un día martes hay 30% de reintegro abonando con tarjetas del BBVA Banco Francés (reintegro del banco). SOLICITAR LINK ESPECIAL

PRÓXIMAMENTE...

Masterclass on line grupal Full Amor Propio

Anotate a la pre venta exclusiva en mariana@marianagometz.com

Cupos limitados

