

## EJERCICIO

### CUESTIONARIO DE PROGRAMACIÓN PERSONAL (Life-Script)

1. ¿Cómo te ves a ti mismo ahora?
2. ¿Cuáles son las tres cosas que más desearías cambiar a cerca de ti mismo/a?
3. ¿Qué ha impedido el cambio de dichas cosas?
4. ¿Eres tu realmente tu mismo, "tu propia persona" o vives en perpetua acomodación a las expectativas de los demás de lo que "deberías"?
5. ¿Puedes decir que tienes vida propia o "te la viven" otros?
6. ¿En qué sentido eres parecido a tu madre?
7. ¿En qué sentido eres diferente?
8. ¿Qué suele o solía decir tu madre cuando te alababa? (¿En qué cosas te alababa?)
9. ¿Qué suele o solía decir tu madre cuando te criticaba? (¿En qué cosas te criticaba?)
10. ¿Cuál ha sido su principal consejo?
11. ¿Qué conductas tuyas le harían feliz?
12. ¿Qué conductas tuyas le desagradarían?
13. ¿En qué sentido eres parecido a tu padre?
14. ¿En qué sentido eres diferente?
15. ¿Qué suele o solía decir tu padre cuando te alababa? (¿En qué cosas te alababa?)
16. ¿Qué suele o solía decir tu padre cuando te criticaba? (¿En qué cosas te criticaba?)
17. ¿Cuál ha sido su principal consejo?
18. ¿Qué conductas tuyas le harían feliz?
19. ¿Qué conductas tuyas le desagradarían?
20. ¿Cuáles son algunos de los principales mandatos que tu has aprendido y aceptado?
21. ¿Cuáles son algunas de las prohibiciones que han sido programadas en tí?
22. ¿Qué te agrada más de tí mismo?
23. ¿Qué te agrada menos de tí mismo?
24. ¿Qué te transmitió tu madre (directa o indirectamente) a cerca de:
  - a. Tí mismo
  - b. La vida
  - c. El amor
  - d. El matrimonio
  - e. Los hombres
  - f. Las mujeres

25. ¿Qué te transmitió tu padre (directa o indirectamente) a cerca de:
- g. Tí mismo
  - h. La vida
  - i. El amor
  - j. El matrimonio
  - k. Los hombres
  - l. Las mujeres
26. ¿Cómo te veías cuando eras niño?
27. ¿Cómo te veías cuando eras adolescente?
28. ¿Qué juegos manipulativos practicabas cuando eras niño para conseguir lo que querías? ¿Todavía los prácticas?
29. ¿Cómo te veías a tí mismo hace cinco años?
30. ¿Cómo te gustaría verte dentro de cinco años?
31. ¿Qué haces ahora para convertir ese ideal en realidad?
32. ¿Si tuvieras que escribir tu propio epitafio qué pondrías?
33. ¿Qué temerías que otros pusieran?
34. ¿En qué desearías que tu madre hubiera actuado de una manera diferente?
35. ¿En qué desearías que tu padre hubiera obrado diferente?
36. ¿Qué deseas más en la vida?
37. ¿Si pudieras satisfacer tres deseos, cuáles serían estos?
38. ¿Cuándo te "sientes bien" a cerca de tí mismo?
39. ¿Cuándo no te "sientes bien" a cerca de tí mismo?
40. ¿Cuál ha sido la mejor etapa de tu vida?