



# Test de amor propio

Hablamos y hablamos de amor propio. El tema se ha convertido prácticamente en uno de los más utilizados en los post y publicaciones en las redes sociales. Sin embargo, ¿sabes realmente, qué es el amor propio?

Para los Zúper ZOI, el amor propio se ve reflejado en las distintas áreas de nuestra vida, en la forma cómo pensamos y en los resultados que obtenemos. Sabemos que la calidad de nuestros pensamientos, influye en nuestro mundo emocional y determina la calidad de nuestra vida.

El amor incondicional empieza por amarnos a nosotros mismos para SER-HACER-TENER e IMPACTAR, siendo una fuente inagotable de prosperidad y éxito.

Aquí te presentamos un test para que te diviertas contestándolo y puedas sacar tus propias conclusiones. Te pedimos que lo hagas con total honestidad. Gózate esta experiencia.

1. Cuando te piden que te describas en 3 palabras, tú....

- a) Recitas cinco palabras que te aprendiste de memoria, y que obviamente ya tienes preparadas para ese tipo de ocasiones. Comienzas a hablar de tus logros y reconocimientos.
- b) Te tomas un breve momento para conectar contigo mismo y luego das las tres cualidades.
- c) Mencionas dos de tus cualidades y piensas o mencionas algún defecto.
- d) Te da un no sé qué, una sensación de incomodidad que no logras explicar. Comienzas a sudar, te sonrojas o te pones frío porque no sabes qué puedes decir.

2. Cuando piensas en los errores que has cometido en el pasado, tú....

- a) No sientes nada extraño porque estás seguro de que tú no tuviste la culpa de nada.
- b) Te sientes tranquilo y en paz contigo mismo porque aprendiste de tus errores.
- c) Sientes un leve remordimiento y sabes que debes trabajar el tema para superarlo.
- d) Experimentas una punzada en el corazón y te culpas porque piensas que nunca podrás superarlo.





3. Cuando debes hablar en público para exponer un proyecto o vender una idea, tú....

- a) Te relajas porque sabes que como eres espectacular vas a deslumbrar con tu sola presencia.
- b) Te sientes seguro de ti mismo y te preparas para tener certeza de tu presentación.
- c) Sientes nervios, tal vez algo de ansiedad. Sin embargo, confías en que todo te saldrá bien.
- d) No duermes la noche anterior, entras en pánico y te parece toda una película de terror.

4. Cuando te sientes incómodo por un comentario fuera de lugar o mal intencionado por parte de alguien, tú....

- a) Respondes furibundo, gritando a los 4 vientos que estás siendo atacado.
- b) Respiras hondo y tranquilamente pones límites, haciendo claridad sobre que permites y que no.
- c) Piensas que mereces respeto pero no sabes cómo hacérselo saber a la otra persona. Decides bajar la cabeza, guardar silencio y preparas la otra mejilla.

5. Cuando alguien te dice que te ves guapo o guapa, tú....

- a) Dices, “gracias, siempre amanezco guapo, guapa, pero este día exageré”
- b) Das las gracias y se te acelera el corazón porque sabes que es cierto.
- c) Dices, gracias y piensas ... “está mintiendo”.
- d) Dices, “no es cierto” y añades “es más, este traje no me queda bien”.

6. Cuando quieres llamar la atención de una persona del sexo opuesto en un lugar público, tú....

- a) Sin pensarlo, sacas tu mejor sonrisa y de inmediato vas a hablarle.
- b) Haces una mirada sugestiva de vez en cuando y esperas calmadamente para ver qué pasa.
- c) Le pides a alguien más que se acerque a esa persona y rompa el hielo o hable por ti.
- d) Eliges no hacer nada al respecto porque ya sabes que no le vas a agradar.





7. Cuando vas a postear una selfie en las redes sociales, tú....

- a) Haces tu mejor pose, buscas el filtro perfecto, haces 100 pruebas antes de publicar la foto y verificas que quede impecable.
- b) Te tomas un par de fotos tal cual estás en el momento y publicas la que te salió mejor.
- c) Te tomas rápidamente una foto y eliges cualquiera porque realmente eso no te gusta
- d) Ni pensarlo, no te tomarías una selfie ni porque te pagaran por ello, porque sabes que vas a salir horrible y odias las fotos.

8. Cuando te miras al espejo, tú ...

- a) Sabes que definitivamente eres el ser humano más hermoso del planeta
- b) Te ves con respeto y amor, te aceptas tal cual eres y estás comprometido a trabajar para mantener un cuerpo armonioso y saludable
- c) Piensas que te verías mejor con una cirugía y que requieres intervenir varias partes de tu rostro y cuerpo
- d) Siempre te ves o muy gordo o muy flaco, te juzgas y críticas. Realmente preferirías no verte al espejo

9. Para ti, la relación con tu alimentación es ...

- a) Indiferente. No importa , piensas que eres la personificación de la belleza y que siempre vas a estar bien, comas lo que comas.
- b) Cuidas tu alimentación porque tu bienestar es importante y sabes que lo que comes influye en tu salud y energía vital.
- c) Piensas que el que peca y reza empata.
- d) Descuidas tu alimentación y tienes problemas por exceso de comida, atracones, ansiedad o padeces de bulimia o anorexia.





10. Cuando piensas en lograr un proyecto o meta importante, tú...

- a) Sabes que serás reconocido por tus habilidades y talentos excepcionales porque así no hagas nada, todo se te da, ya que eres un imán para atraer el éxito con solo pensarlo.
- b) Te comprometes al 100% para que ocurra porque tienes una fuerza creativa y productiva que genera resultados.
- c) Piensas que alcanzar metas es algo muy complicado que requiere demasiado esfuerzo.
- d) Piensas que mientras unos nacieron con estrella, tu naciste estrellado y por eso ya sabes que eso definitivamente no es para ti.

11. Si de finanzas se trata

- a) Piensas que la libertad financiera es algo a lo que tienes derecho por ser tú y sueñas con una bodega llena de dólares y lingotes de oro.
- b) Sabes que la prosperidad y la riqueza se construyen y te consideras una persona capaz de atraer inversiones rentables y oportunidades lucrativas.
- c) Vives peleado con el dinero porque eres de aquellos a los que les sobra mes, al final del sueldo.
- d) Sientes que el universo conspira a favor, pero de otros, jamás a favor tuyo.

12. Cuando vas a comprar un vehículo nuevo, tú....

- a) Tomas la decisión y les pides a familiares y amigos que te acompañen para divertirse, eligiendo la mejor opción para ti.
- b) Vas acompañado por una persona importante para ti, miras el carro y tomas la decisión acorde con lo que vibra en tu corazón.
- c) Prefieres ir solo y hacer una compra fríamente calculada, haciendo todos los análisis correspondientes.
- d) Vas solo y casi a escondidas porque prefieres que nadie sepa los detalles de la negociación y piensas que te pueden juzgar.





Después de responder esas 12 preguntas. Ya tienes información importante. En los entrenamientos del Grupo ZOI trabajamos en equilibrar todas las áreas de tu vida, teniendo como uno de los pilares el amor propio.

Si tus respuestas fueron

A en su mayoría: Está bien que te ames mucho, sin embargo, te invitamos a encarar. Revisar áreas de oportunidad, te permitirá trabajar en ellas y obtener equilibrio. ¡No pierdas la perspectiva! Cuidado con el EGO.

B en su mayoría: ¡Felicitaciones! Tu amor propio tiene una justa medida y buscas el equilibrio. Ahora el desafío es entrenarte para ir al siguiente nivel en todas las áreas de tu vida.

C en su mayoría: ¡Felicitaciones! por reconocer honestamente el punto donde estás. Nuestro entrenamiento Zomos es un canal abierto para recibir sorpresas agradables y momentos de felicidad que te lleven al próximo nivel en tu vida desde tu sabiduría interna.

D en su mayoría: ¡Felicitaciones! Encarar es el primer paso para recorrer el camino del amor propio. Mereces tu respeto y amor. En el entrenamiento Zomos tendrás la suerte de rodearte de personas positivas y solidarias que serán ese impulso que tanto anhelas. Vamos a recorrer la RUTA ZOI y en ella tu principal proyecto puede ser conquistarte a ti mismo. ¿Qué dices?

