

# CÓMO DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

## EL CONOCIMIENTO DE TI MISMO

- ✓ Identifica convicciones.
- ✓ La psicología de la motivación.
- ✓ El valor de conocer tus valores.

## EL PODER DE OTRAS PERSPECTIVAS

- Las intenciones y efectos. ✓
- El ciclo continuo de las opiniones. ✓
- Deja de lado tu propia perspectiva. ✓



- ✓ Mejora la autoconciencia.
- ✓ Identifica el efecto dominó.
- ✓ Conoce los efectos del estrés.

## ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR AUTOCONOCIMIENTO

- Plan de acción. ✓
- Estrategias de mejora. ✓
- Mejora de autoconcienciación. ✓

## PLAN DE ACCION PARA GANAR AUTOCONCIENCIACIÓN