

**21 PREGUNTAS**

**QUE PUEDEN CAMBIAR**

**TU VIDA**

**Y EL**

**TERMÓMETRO EMOCIONAL**

**SER CONSCIENTES EN  
TIEMPOS DE CRISIS**

[WWW.ANKORINCLAN.ES](http://WWW.ANKORINCLAN.ES)

**1. ¿Qué hago en mi vida que no quiero hacer?**

**2. ¿Qué no hago en mi vida que si quiero hacer?**

**3. ¿Cómo son mis relaciones interpersonales?**

**4. ¿Cómo veo a los demás?**

**5. ¿Cómo me veo a mi mism@?**

**6. ¿Cómo trato a los demás?**

**7. ¿Cómo te tratas a ti mism@?**

**8. ¿Soy coherente con lo que pienso, siento y hago?**

**9. ¿Cuáles son mis miedos?**

**10. ¿Me permito expresar lo que siento?**

**11. ¿Qué me enfada de esta situación?**

**12. ¿Qué hago con mi tiempo?**

**13. ¿Qué no quiero escuchar?**

**14. ¿Qué me están haciendo ver los demás que no acabo de ver?**

**15. ¿Cuánto tiempo hace que no medito?**

**16. ¿Cuánto tiempo hace que no respiro conscientemente?**

**17. ¿Cuánto tiempo hace que no hago deporte?**

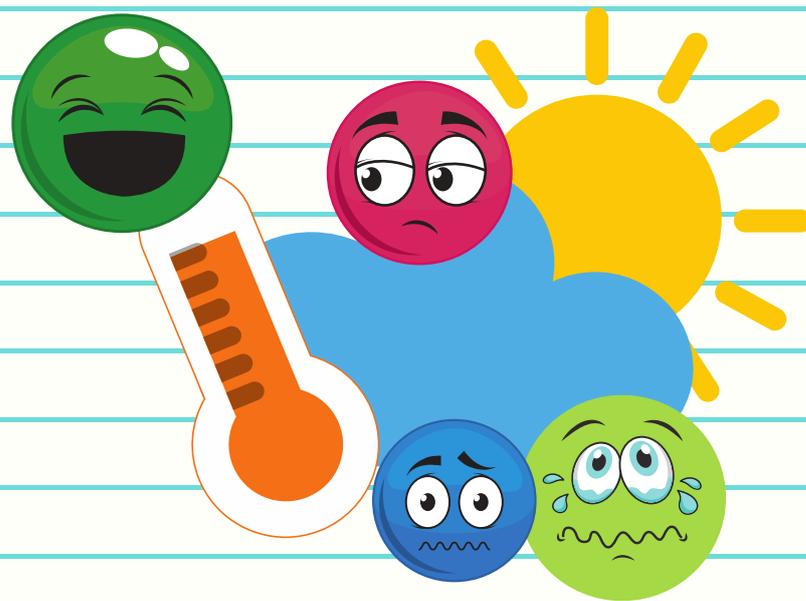
**18. ¿Cuánto tiempo hace que no como fruta o verduras?**

**19. ¿Cómo es mi mundo?**

**20. ¿Cómo me tomo las cosas que vivo?**

**21. ¿Tengo sentido del humor?**

## ¿De verdad te conoces? El termómetro emocional



- Haz un poco de detective de ti mism@ y mira en que punto estás de tu vida...
- Contestar este formulario no te llevará más de 1 minuto, un minuto que puede hacerte ver si algo no va bien en tu vida...
- ¿Crees que merece la pena perder un minuto de tu vida para ser consciente de que quieres cambiar?

**Haz click, para contestar este formulario online**

**Más de 1500 personas ya lo hicieron**

**No podemos elegir las cosas que nos toca vivir,  
pero si podemos decidir cómo vivirlas.**

**Eres la persona más importante de tu vida. No hay que hacer grandes locuras. Simplemente tomar conciencia de lo que nos pasa, ser adultos emocionales. Te invito a ver y entender la vida de otra manera.**

**No me pondré en contacto contigo. Como ves no pido ningún teléfono de contacto, ni nombre, ni email... ésto es para ti.**

**Ahora bien, si no te ha gustado lo que has visto de ti al contestar este cuestionario te invito a que contactes conmigo.**

**"Cuando algo cambias, todo cambia."**

**ANKOR INCLÁN**



**+34601354011 WhatsApp (Puedes contactar conmigo directamente al whatsapp desde este enlace)**