

preguntas para comenzar el día y cuidar el corazón

cachitos de mi clase
@hellomissblanch

Para conectar con uno mismo

1. ¿Qué parte de ti necesita hoy un poquito más de paciencia?
2. ¿Qué palabra te haría bien escuchar esta mañana?
3. ¿Cómo te das cuenta de que estás teniendo un buen día?
4. ¿Qué pasó hoy que te hizo decir "¡Esto no me gusta nada!"?
5. ¿Qué detalle de ayer todavía te hace sonreír?
6. ¿Qué parte de ti se ha vuelto más fuerte con el tiempo?
7. ¿Qué haces cuando necesitas recargar tu energía emocional?
8. ¿Qué piensas cuando te equivocas?
9. ¿Con qué parte de tu historia te sientes en paz?
10. ¿Qué estás aprendiendo de ti últimamente?

Para hablar de emociones con naturalidad

11. Si tu ánimo fuera un color hoy, ¿cuál sería?
12. ¿Qué emoción ha pasado más seguido por tu puerta últimamente?
13. ¿Cómo se siente la calma en tu cuerpo?
14. ¿Qué haces cuando te sientes frustrado / frustrada?
15. ¿Qué canción representa cómo te sientes hoy?
16. ¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás triste?
17. ¿Qué piensas cuando alguien te consuela?
18. ¿Cuál de las emociones te gustaría comprender mejor?

19. ¿Cuáles con esas pequeñas cosas o acciones que te hacen sentir en paz?

20. ¿Qué haces cuando necesitas estar contigo?

 Para generar empatía y vínculos

21. ¿Cuál es ese pequeño gesto que te ha hace sentirte querido / querida?

22. ¿Cómo haces sentir a alguien que es importante para ti?

23. ¿Qué harías si supieras que alguien a tu lado está teniendo un mal día?

24. ¿Qué significa para ti ser un buen compañero / compañera?

25. ¿Cómo se siente cuando alguien te escucha de verdad?

26. ¿Qué puedes hacer hoy para alegrarle el día a alguien?

27. ¿Qué frase te gustaría decirle a alguien, pero aún no lo has hecho?

28. ¿Cómo puedes mostrar apoyo sin decir una sola palabra?

29. ¿Qué detalle hace que alguien se sienta incluido?

30. ¿Qué cualidad de otra persona admiras y te inspira?

 Para imaginar, observar y reflexionar

31. Si tu corazón pudiera hablar hoy, ¿qué diría?

32. ¿Qué momento del día se siente como un respiro?

33. ¿Qué parte del día disfrutas más y por qué?

34. ¿Qué objeto, lugar o persona se siente como refugio para ti?

35. Si tu estado de ánimo fuera un paisaje, ¿cómo se vería?

36. ¿Qué harías si pudieras regalarle paz a alguien hoy?

37. ¿Qué sientes cuando ves a alguien siendo amable con otro?

38. ¿Qué historia contarían tus zapatos hoy sobre ti?

39. ¿Qué puedes soltar hoy para sentirte más ligero / ligera?

40. ¿Cómo se ve la valentía en lo cotidiano?

41. ¿Cómo sabes que alguien te quiere de verdad?

42. ¿Qué hace que una persona sea confiable para ti?
43. ¿Hay algo hoy que quisieras gritar, pero no sabes cómo decirlo?
44. ¿Cuál es la emoción que no te gusta sentir para nada?
45. ¿Qué necesitas que los demás entiendan de ti cuando te ven raro o callado / callada?

☀ Para despertar gratitud y atención al presente

46. ¿Cuál es esa pequeña cosa que agradeces hoy?
47. ¿Qué parte de esta semana fue más bonita de lo que esperabas?
48. ¿Qué cosas pequeñas hacen tus días más suaves?
49. ¿Quién es esa persona que ilumina tu día sólo con estar cerca y por qué?
50. ¿Qué aprendiste esta semana sin darte cuenta?
51. ¿Qué frase o gesto de alguien se te quedó grabado últimamente?
52. ¿Qué harías diferente hoy si pudieras empezar de nuevo?
53. ¿Qué harías si este día fuera un regalo inesperado?
54. ¿Qué podrías agradecer, incluso si tu día no fue perfecto?
55. ¿Qué te gustaría regalar al mundo hoy, sin envolver?
56. ¿Qué es más difícil: pedir perdón o perdonar? ¿Por qué?
57. ¿Cómo te das cuenta de que necesitas un descanso?
58. ¿Qué has hecho últimamente que fue difícil, pero lo lograste?
59. ¿Qué harías diferente mañana si pudieras volver a empezar el día de hoy?
60. ¿Cómo demostrarás amabilidad el día de hoy?

