

# DÍA 4. LAS MENTIRAS QUE NOS CONTAMOS

## PARTE 1: EMPEZAMOS A CONOCERNOS

1. Cuáles son tus preocupaciones específicas o miedos con respecto a grabarte en video o presentarte a los demás?
2. ¿Qué es lo peor que podría pasar en tu opinión?
3. ¿Has tenido experiencias previas que hayan contribuido a este miedo a hablar en público o grabarte en video?
4. ¿Qué creencias tienes sobre ti mismo? Ejemplo: Soy malo hablando en público, soy vergonzosa, no me gusta estar con personas que no conozco...
5. ¿Qué piensas que los demás podrían pensar o sentir acerca de ti después de ver el video?
6. ¿Estas percepciones te preocupan de alguna manera? ¿Como esto te puede afectar en tu vida? Pon un ejemplo real de una situación similar que ya hayas vivido.

## PARTE 2: VAMOS UN PASO MÁS ALLÁ

- 1.- ¿Por qué NO has enviado la burbuja en el grupo de telegram con tu presentación? ¿Que te ha impedido hacerlo?
- 2.- ¿Crees que es cierto esto que has respondido en la anterior pregunta? Autoanalízate, párate a pensar y sé sincero contigo mism@.
- 4.- ¿Porque es un problema para ti la respuesta anterior?
- 5.- ¿Qué ganas con eso? (beneficio que te aporta)