

AUTO EZA GUTZA

Zure burua ezagutzea da nor zaren, zer sentitzen duzun, zer behar duzun eta nora joan nahi duzun ulertzea.

Zure erabakien oinarria da.

Zeure burua ezagutzea ez da helmuga bat, **bizitza osoan** laguntzen dizun **bidaia bat** da.

01

GALDERA GAKOAK



Nor naiz?

Zure identitatea, ezaugarriak eta berezi egiten zaituena ezagutu.



Zer nahi dut bizitzan?

Zure helburuak, ametsak eta bizitzari zentzua ematen dion hori identifikatu.



Zer behar dut?

Zure behar emozionalak, fisikoak eta sozialak ezagutu.



Nola lor dezaket?

Zure baliabideak, indarguneak eta zure helburuak lortzeko bidea ezagutu.

02

AUTOEZAGUTZARIK GABE...

- ✗ Ez duzu ulertzen zer sentitzen duzun, ezta zergatik erreakzionatzen duzun
- ✗ Erabakiak hartzea kostatzen zaizu eta besteek eragin handia dute zugan.
- ✗ Ez dituzu zure beharrak identifikatzen eta "pilotu automatikoan" bizi zara.
- ✗ Te resulta difícil construir un proyecto de vida.

04

NOLA LANDU?

Egin zure inbentario pertsonala

03

ZERGATIK DA GARRANTZITSUA?



AUTONOMIA

Erabaki kontzienteak hartzen dituzu, zurekin bat datozenak.



AUTOESTIMUA

Zure burua baloratzen eta onartzen duzu, zaren bezalakoa izanik.



HARREMAN HOBEAK

Zure burua ulertzen duzu eta besteak enpatia handiagoz ulertzen dituzu.



ZENTZUDUN ERABAKIAK

Zure ongizatera eramaten zaituzten aukerak egiten dituzu.



INDARGUNEAK

Ondo egiten dakizuna, zure talentuak eta gaitasunak.



AUKERAK

Hazteko, ikasteko eta garatzeko dituzun aukerak.



GUSTUAK

Motibatzen zaituena, zoriontsu egiten zaituena eta energia ematen dizuna.



ATSEKABEAK

Eroso sentiarazten ez zaituena, eragiten dizuna edo zure bizitzan nahi ez duzuna.