



---

## ANÁLISIS DE MIS EXPECTATIVAS

**En este ejercicio vamos a tratar de identificar cuáles son las expectativas que te pones acerca de ti, de los demás y de la vida, el objetivo de ello es que puedas reflexionar acerca de tus expectativas y convertirlas en expectativas razonables. También verás que trabajaremos el ¿para qué? Y cuáles son los beneficios inconscientes que pueden existir detrás de estas expectativas**

**¿Qué expectativas me pongo de mí para alcanzar en los próximos meses:**

Respecto a mi aspecto físico

Respecto a mi salud y energía vital

Respecto a mi evolución y desarrollo

Respecto a mis finanzas

Respecto a mis relaciones

¿Qué beneficios inconscientes crees que pueden hacerte generar estas expectativas?

---

**¿Qué expectativas me pongo sobre los demás habitualmente:**

Respecto a cómo actúan hacia mi

Respecto a cómo piensan

Respecto a lo que hacen

¿Qué es lo que más me molesta de todo ello?

¿Qué beneficios inconscientes crees que pueden hacerte generar estas expectativas?

¿Qué haces aún sabiendo que no deberías hacer por cumplir las expectativas de los demás?

**¿Qué expectativas suelo ponerme en mi vida más allá de mí y de los demás?**

¿Qué beneficios inconscientes crees que pueden hacerte generar estas expectativas?

---

¿Cuál es de estas expectativas debería modificar para no decepcionarme en exceso?

**Describe un conflicto que hayas vivido recientemente con alguien que te importe:**

¿Qué expectativas tenías en la otra persona que no se cumplieron?

**¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?**