



MERCHE ZORNOZA

50 preguntas para conocerte

Para leerlas despacio, a tu ritmo

«A veces una sola pregunta bien hecha acompaña durante semanas.»

GUÍA GRATUITA · [MERCHEZORNOZA.COM](https://merchezornoza.com)

No hay respuestas correctas. Estas preguntas no buscan una definición cerrada, sino abrir una puerta: la de lo que sientes, lo que deseas y lo que has ido dejando en segundo plano.

Puedes leerlas en orden, elegir una al día o abrir la guía por cualquier página. Si te apetece, escribe tus respuestas. A veces, poner en palabras lo que pensamos nos ayuda a comprenderlo mejor.

No hace falta responderlo todo ni llegar al final. Puedes detenerte en una pregunta, volver a ella más adelante o dejarla pasar.

A veces una sola pregunta bien hecha acompaña durante semanas.

1. Quién eres hoy

1. ¿Qué tres palabras usarías para describirte sin pensar?
 2. ¿Qué parte de ti muestras primero cuando conoces a alguien?
 3. ¿Qué parte de ti tarda más en aparecer?
 4. ¿Qué te gustaba de niña que todavía sigue vivo en ti?
 5. ¿Qué has dejado de hacer sin darte cuenta de que lo habías dejado?
 6. ¿En qué momentos te sientes más tú?
 7. ¿Qué te cuesta reconocer en voz alta sobre ti misma?
 8. ¿Qué te han dicho siempre de ti que ya no sabes si es verdad?
 9. ¿Qué has aprendido en los últimos años que no esperabas?
 10. Si nadie te juzgara, ¿qué cambiarías de tu forma de vivir?
-

2. Lo que deseas

1. ¿Qué deseas ahora mismo, sin pensar en si es posible?
 2. ¿Qué deseabas hace diez años que ya no quieres?
 3. ¿Qué te da vergüenza desear?
 4. ¿Qué deseas para ti que nunca has dicho en voz alta?
 5. ¿Qué echas de menos y no lo llamas así?
 6. ¿Qué te gustaría probar aunque no se te dé bien?
 7. ¿Qué te frena cuando piensas en eso que quieres?
 8. ¿Qué necesitarías para atreverte?
 9. ¿Qué pequeño deseo podrías cumplirte esta semana?
 10. ¿Qué te permitirías si supieras que no vas a fracasar?
-

3. Tus límites y tus vínculos

1. ¿Con quién te cuesta más decir que no?
2. ¿Qué aceptas por costumbre y ya no por deseo?
3. ¿Qué te hace sentir culpable cuando decides hacer algo por ti?

4. ¿Qué necesitas de los demás que no pides?
 5. ¿Qué tipo de conversación llevas tiempo evitando?
 6. ¿Con quién puedes ser completamente tú?
 7. ¿Qué vínculo te deja más cansada que contenta?
 8. ¿Qué te gustaría que alguien entendiera de ti sin tener que explicarlo?
 9. ¿Qué límite pondrías hoy si no tuvieras miedo a la reacción?
 10. ¿Qué aprendiste sobre el amor en tu familia y ya no te sirve?
-

4. Tu cuerpo y tu cuidado

1. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste descansada de verdad?
 2. ¿Qué parte de tu cuerpo te pide atención y no escuchas?
 3. ¿Qué haces para calmarte que sí funciona?
 4. ¿Qué necesitas cuando estás mal y sueles darte otra cosa?
 5. ¿Qué te da energía y no es una obligación?
 6. ¿Qué te agota y sigues haciendo?
 7. ¿Cómo te hablas cuando te equivocas?
 8. ¿Qué te dirías si fueras tu mejor amiga?
 9. ¿Qué pequeño cuidado podrías convertir en costumbre?
 10. ¿Qué tendrías que dejar de sostener para descansar?
-

5. Tu tiempo y tu propósito

1. ¿En qué se te va el tiempo sin darte cuenta?
 2. ¿Qué te gustaría hacer más y nunca encuentras el momento?
 3. ¿Qué estás esperando para empezar?
 4. ¿Qué te importa de verdad, aunque no lo parezca por cómo vives?
 5. ¿Qué huella te gustaría dejar en quien te rodea?
 6. ¿Qué te hace sentir que tu día ha valido la pena?
 7. ¿Qué aprendiste de lo que perdiste?
 8. ¿Qué agradeces hoy, sin buscar nada grande?
 9. ¿Qué te gustaría poder decirte dentro de diez años?
 10. ¿Qué vas a hacer, pequeño, para que mañana se parezca un poco más a ti?
-

Para terminar

No busques la respuesta perfecta. Busca la tuya, la de hoy. Mañana puede ser otra, y también será verdad.

Elige una pregunta, la que te haya removido algo, y escríbela con calma. Con eso basta para empezar.

¿Cuál de todas te ha costado más responder?

Conocerte no es encontrarte de una vez; es volver a ti cada día.

Merche Zornoza

ACOMPañAMIENTO Y FORMACIÓN

merchezornoza.com · contacto@merchezornoza.com

Instagram @merche_zornoza · Facebook /merchezornozacoach

© 2026 Merche Zornoza. Puedes compartir esta guía tal cual, sin modificarla.