

MI  
*propósito*  
DE VIDA



# MI PROPÓSITO

Un propósito es la intención o el ánimo por el que se realiza o se deja de realizar una acción. Se trata del norte hacia el cuál uno caminará, las metas que se pretenden alcanzar. Aquello que le da sentido a nuestro caminar por la vida, estar conscientes de ello, y actuar en consecuencia.

Propósito: es la voluntad de hacer algo. Un propósito en general puede consistir en un sueño, en un deseo, en un objetivo o en una meta. ... Los propósitos te permiten proponerte lograr un sueño, una meta, un deseo.

Saber cuál es tu propósito te permite ser el director de tu propia vida, establecer prioridades reales sobre las acciones que vas a realizar y decir no a las cosas que te alejan de tus objetivos. También te permite enfocarte en lo importante y recuperar tu centro después de una crisis.

Recomendaciones para conectar con tu propósito de vida:

- Deja de compararte:
- Recuerda que el trabajo es un medio, no un fin
- Define qué es lo que te gusta hacer
- Date permiso para probar cosas nuevas
- Sigue tu curiosidad
- No hagas del dinero tu principal motivación, sino tu felicidad

No te sientas presionado a seguir el sueño de alguien más. Está bien influenciarte de una buena forma por los demás, pero tienes que saber que nadie tienen el derecho de obligarte a hacer algo que no quieres, solo para su beneficio. Tu tienes la libertad y la responsabilidad de elegir cómo vivir tu vida, escucha tu voz interna. Y construye tu propio camino, paso a paso.



# CAUSAS QUE ME CONMUEVEN O ME APASIONAN

La búsqueda de tu pasión comienza con ese cambio que quieres ver en el mundo. Entonces ¿cuál es esa causa por la que quieres trabajar? ¿Cuál es la diferencia que quieres hacer? No intentes ser tan específico cuando propongas ideas. No intentes tener claridad de inmediato. Habrá muchas preguntas sin responder sobre tu MISIÓN DE VIDA. Busca la simplicidad e introspección en esta etapa. ¿Qué es la pasión? Usualmente, usamos pasión, en el campo profesional, para describir el trabajo que amamos hacer y con el que nos sentimos en completa armonía mental, emocional y espiritual.

Pasión es aquel trabajo que nos hace sentir que nuestra misión de vida está alineada a nuestra misión de negocio.

Te comparto abajo ejercicios con preguntas que invitan a la reflexión respecto de tu propósito, la importancia de conexión con el llamado para poder “sostener el proceso” ante las adversidades y desafíos.

SÉ HONESTA/O. Responde estas preguntas con tu corazón. Respóndelas del modo que te sientas más cómodo. Puedo darte una idea de cómo responder preguntas profundas: con vino, música y una silla cómoda. Este momento es SÓLO para ti. Un momento para reflexionar profundamente. No pienses demasiado en cómo harás realidad tu misión de vida. Simplemente piensa en las preguntas y sus respuestas. Mañana será otro día y profundizaremos más. Por ahora, pensar en tus posibles misiones de vida está BIEN.



¿Qué problema del mundo te mueve profundamente y sientes que podrías hacer un cambio?

A large, empty, light gray rectangular box intended for the user to write their answer to the first question.

¿Qué diferencia quieres hacer en el mundo?

A large, empty, light gray rectangular box intended for the user to write their answer to the second question.

¿Qué experiencia de vida te marcó tanto que ahora no quieres que nadie más pase por lo mismo?

A large, empty, light gray rectangular box intended for the user to write their answer to the third question.



¿Cuál es el legado que quieres dejar en este mundo?

A large, empty, light gray rectangular box intended for writing an answer to the question above.

¿Cómo quieres ser recordada por tus hijos y nietos?

A large, empty, light gray rectangular box intended for writing an answer to the question above.

¿Qué quieres que las personas digan sobre ti en tu funeral?

A large, empty, light gray rectangular box intended for writing an answer to the question above.



¿Qué te enoja y quieres asegurarte de que no vuelva a suceder de nuevo?

A large, empty light gray rectangular area intended for writing an answer to the question above.

¿Qué valores quieres reforzar en el mundo?

A large, empty light gray rectangular area intended for writing an answer to the question above.

MIS

*talentos*



# MIS TALENTOS, AQUELLO EN LO QUE SOY NATURALMENTE BUENO

¡Uno de los temas más hermosos y también uno de los más difíciles para la mayoría!

¿Por qué?

Porque los talentos que tenemos nos llegan tan naturalmente, que la mayoría de nosotros pensamos que todos pueden hacer lo mismo con la misma naturalidad, sin esfuerzo.

Por ejemplo, siempre me decían que era buena escuchando pero nunca lo sentí así. Sin embargo, todos los demás pensaban de manera diferente. Mis amigos solían llamarme todo el tiempo para contarme sus problemas. Pensaba que esto era normal. Pero NO, no era normal. De todas las personas que podrían haber llamado, ¡me eligieron a mí! Quizás eso significa que soy buena escuchando y las personas se sienten seguras contándome sus historias.

Para mí, era difícil decir que eso era un talento porque a veces me sentía intimidada al mencionarlos, o a veces simplemente no reconocía que era un talento. ¡Pero eso es algo que necesito estar más consciente de! ¡Y es algo que todos nosotros necesitamos ganar más consciencia! Todos somos buenos y malos en ciertas cosas, entonces es bueno que nos mostremos tal y como somos, con lo bueno y lo malo.

Hay muchas maneras de descubrir nuestros talentos. Pero la manera más poderosa es mediante preguntas.

Abajo te comparto algunas preguntas para explorar el mundo de tus talentos en profundidad.:



¿Qué te gustaba hacer cuando eras niña, por lo que todos te felicitaban?

¿Cuáles son las cualidades que tu familia siempre dijo que tenías, desde que eras una niña?

¿Qué momentos difíciles has tenido en tu vida que hayas podido solucionar con naturalidad?



¿En qué te piden ayuda las personas en casa o en el trabajo?

A large, empty, light gray rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

¿Dónde puedes encontrar errores fácilmente?

A large, empty, light gray rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

¿En qué cosas te gusta ofrecer ayuda porque sabes que puedes hacerlas más rápido?

A large, empty, light gray rectangular box intended for the user to write their response to the question above.



¿Qué premios has ganado en el pasado?

¿Por qué cosas has recibido el reconocimiento de alguien?

¿En qué clases recibiste las mejores calificaciones sin estudiar?

¿Cuáles han sido tus éxitos más grandes?



*"Empieza a hacer  
cosas nuevas y  
descubrirás más  
talentos"*

-Zig Ziglar

MI

*inspiración*



# AQUELLO QUE AMO, QUE ME INSPIRA

¡Ahora es momento de la parte divertida!

¿Qué nos inspira...?

¿Qué nos hace felices...?

Esto es fundamental porque podemos tener un talento, pero quizás no necesariamente lo disfrutemos.

Entonces ¿cómo podemos encontrar lo que nos hace felices?

Respondiendo las siguientes preguntas. Vamos a profundizar en todas las actividades que te inspiran y y te hacen sentir realizada.

Te invito a aportar ideas y no a encontrar de inmediato tu futuro trabajo perfecto. Simplemente permítete sentirte feliz e inspirado por lo que estás escribiendo.

*“Do what you love, and you’ll find  
a way to get it out to the world”.*

*Judy Collins.*



¿En qué actividades encuentras plenitud? ¿Qué es aquello que amas llevar a cabo? ¿Qué te encanta hacer?

¿Cuándo te has sentido feliz en tu vida? ¿Qué estabas haciendo?  
¿Quién estaba a tu lado?

¿Cuándo te sientes inspirada/o?



¿Qué es algo que puedes hacer por horas y el tiempo pasa tan rápido que ni siquiera te das cuenta?

¿Cuándo reconoces haber vivido o estar viviendo en una manera en la que puedes manifestar tu **libertad interior**? ¿Cuándo te reconoces verdaderamente apasionada con lo que eres y haces?

¿Cuáles son las sugerencias principales en tus perfiles de Instagram y YouTube?



¿Quién te inspira? ¿Quiénes son tus modelos a seguir?

A large, empty, light gray rectangular box intended for writing an answer to the question above.

¿Qué puede quitarte el mal humor?

A large, empty, light gray rectangular box intended for writing an answer to the question above.

¿Qué cosas te gusta hacer gratis, incluso si no te pagan?

A large, empty, light gray rectangular box intended for writing an answer to the question above.



¿Qué harías si supiera que no puedes fallar?

A large, empty light gray rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

Si tuvieras todo el dinero del mundo, ¿qué harías?

A large, empty light gray rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

¿Qué cosas fuera de tu zona de confort te gustaría hacer este año? ¿Y en esta vida?

A large, empty light gray rectangular box intended for the user to write their response to the question above.



¿Cómo me siento respecto a mi actividad profesional hoy?

¿Qué quiero hacer más?

¿Qué quiero hacer menos?

¿Qué es lo que quiero hacer que más miedo me da?

“Siente el miedo y halo de todos modos”. - Susan Jeffers



# MI FODA PERSONAL

Actualmente, ¿cuáles son tus fortalezas y debilidades? Y en el contexto actual ¿qué oportunidades y amenazas reconoces para tí?

MIS FORTALEZAS

MIS OPORTUNIDADES


MIS DEBILIDADES

MIS AMENAZAS

MI

*ikigai*



# IKIGAI

Concepto japonés para “razón de ser”.



*“El propósito de la vida es una vida de propósito.”*

— Robin Sharma



# MI IKIGAI

Dibuja tu propio Ikigai personal para descubrir tu punto dulce.



# MI PUNTO DULCE

¿Qué se superpone a los 4 de estos círculos? ¿Qué opciones posibles podría explorar?

¿Cuáles son los próximos pasos a seguir para explorar estas opciones?

De todos los caminos enumerados, resalta los que más te entusiasmen y sobre los que tengas una gran curiosidad.  
¡Planifícalo y toma acción!



*No tienes que ser genial para  
comenzar, pero tienes que  
comenzar para ser genial*

-Zig Ziglar

MI

*misión  
personal*



# MI MISIÓN PERSONAL

¿Cuál es tu razón de ser? ¿Para qué crees que estás en esta vida?

¿Qué te gustaría decirle al mundo que vos sos?

Al morir, ¿cómo quisieras ser recordado?

Mi misión personal en una frase: (escríbela en infinitivo y en positivo)



¿De qué manera tu presencia comunica tu esencia?

A large, empty, light gray rectangular area intended for the user to write their response to the question above.

¿Cuál es el mensaje más importante que el “yo futuro” tiene para quien eres ahora?

A large, empty, light gray rectangular area intended for the user to write their response to the question above.

MIS

sueños y  
metas



# MIS SUEÑOS Y METAS

Aquí es donde obtendrás claridad sobre lo que quieres en cada aspecto de tu vida. La claridad es poder.

Con claridad, sabrás exactamente en qué enfocarte, y descubrirás que en lo que sea que te enfoques, siempre crece.

Tu atención tiene poder. Y ese poder puede crear cambios enormes en tu vida.

Comienza por completar lo que te habla primero. Puede haber cierta superposición a medida que avances, y eso está bien.

Estas páginas están aquí para ayudarte a aclarar en detalle la vida de tus sueños. Deja que te guíen hacia tus deseos más profundos.

Tip: Sé lo más específico posible con sus objetivos y sabé por qué quieres alcanzarlos.



# MIS SUEÑOS Y METAS

¿Cuáles son mis metas principales para este año?

Tip: incluye el POR QUÉ quieres alcanzar cada objetivo. Recordar tu "porqué" te motivará a seguir adelante. Después de anotar tus metas, marca la meta más importante que deseas lograr este año, luego comienza a crear tu plan de acción.

Cuanto antes comiences, es más probable que suceda. Confía en mí, nunca te arrepentirás de estar comenzando hoy.

MI VISIÓN  
*de vida*



# VISIÓN DE VIDA

¡Este es tu espacio para soñar en grande para tu vida!

¿Cuál es tu gran visión de vida ideal?

Escríbela aquí. Incluso si no llegas a ella en el corto plazo, es bueno conocer tu "idea general" para que puedas planificar sus pequeños pasos en consecuencia.

Cuando llegue el momento de tomar decisiones importantes en la vida, tus objetivos finales de vida actuarán como brújula para guiarte en la dirección correcta.

Traé tu visión al plano físico: escribí una descripción vívida de tu vida y del mundo tal como serán cuando se haya manifestado tu visión.

Redáctala en tiempo presente, en lo persona y en positivo.

Después, léela para magnetizar lo escrito 1 vez por semana.

...MI VIDA ES ....



# MI VISIÓN DE VIDA



# UN DÍA PERFECTO EN MI VIDA PERFECTA

Ejercicio diseñado para sentir nuestro deseo ya realizado. Consiste en escribir una carta y enviártela por e-mail una vez finalizada.

En la misma describes como es un día perfecto en tu vida ya expandida, como la has estado visionando durante estos días.

Comienza desde la mañana describiendo:

Qué haces al despertar

Cómo empieza tu día

Qué labores realizas

Con quién comes

En dónde comes

Cómo transcurre un día ideal

Cómo es la casa donde vives y con quién vives

Etc, etc...

Describe con todo lujo de detalles cómo es tu vida ideal y adéntrate en las emociones de esa nueva vida,



# UN DÍA PERFECTO EN MI VIDA PERFECTA



# MI MUNDO IDEAL

¿Una vida plena no termina contigo. Más bien, se extiende a tu comunidad y a quienes te rodean. Mira cómo puedes participar en la creación de un mundo mejor para todos.

¿Qué cambios me gustaría ver en el mundo?

¿Cómo voy a contribuir yo al cambio que quiero ver en el mundo?



# BENEFICIOS COLATERALES

Pronto te darás cuenta de que hay un efecto secundario positivo al vivir la vida de tus sueños. Cuando traigas lo mejor de tí al mundo, automáticamente generará un impacto positivo. A medida que te conviertas en un maestro de tu vida, naturalmente inspirarás a otros a hacer lo mismo.

Entonces, por favor, continúa siendo auténtico a tu verdadero yo y trabaja para hacer tus sueños realidad. Sé una fuente de amor y luz en un mundo que lo necesita desesperadamente, un mundo que necesita exactamente lo que tienes para dar.

## Gracias

*Te deseo una vida en la que te sientas  
feliz con lo que haces. Una vida con sentido para  
ti, que ames , y disfrutes.*

*Diseñada por ti, para ti.*