

WORKBOOK

pdf digital



Kit de AUTOCONOCIMIENTO

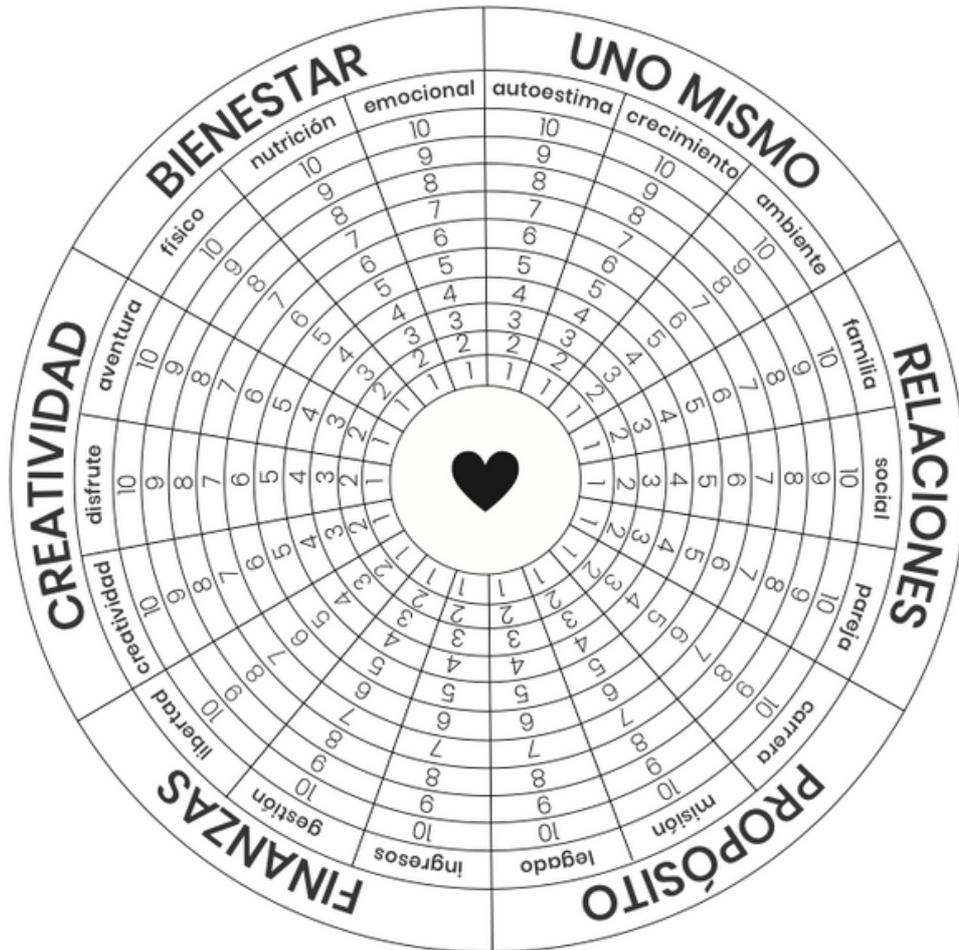
- digital -

Guía en PDF
descargable para
profundizar tu
proceso de
introspección

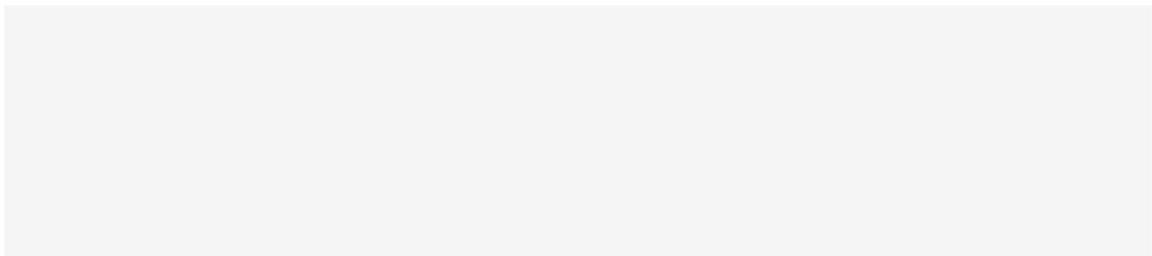


Balance y reflexión

Reflexiona sobre cómo te va en cada área de tu vida. Califícate en una escala de 1 (muy insatisfecho) a 10 (totalmente satisfecho) y luego une los puntos para ver un reflejo visual de tu vida.



¿Qué áreas necesitan más trabajo? Haz un plan con acciones concretas que puedes hacer para trabajar en esas áreas y crear más armonía en tu vida.





BRÚJULA DE LA FELICIDAD

hacia tu verdadero norte

De vez en cuando nos perdemos un poco o desviamos. Puede ser por la monotonía de la rutina, la complacencia en las relaciones o simplemente por tener poca energía. A veces necesitamos revisar nuestro rumbo actual y actualizar nuestro norte y el camino.

Este ejercicio está diseñado para calibrar tu brújula y trazar tu camino de regreso a lo que te hace feliz.

TU VERDADERO NORTE:

¿Quién te hace sentir más feliz? ¿Cuándo y dónde eres más feliz? ¿Qué te hace sentir feliz incluso en un mal día?

BRÚJULA DE LA FELICIDAD

hacia tu verdadero norte



TU RUTA DE LA FELICIDAD:

#1: ¿CÓMO SE VE EL ÉXITO?

#2: ¿QUÉ SE INTERPONE EN TU CAMINO?

#3: ¿QUÉ HAS HECHO PARA TRATAR DE RESOLVER EL PROBLEMA?

#4: ¿QUÉ PASARÁ SI NO DAS ESTE PASO?

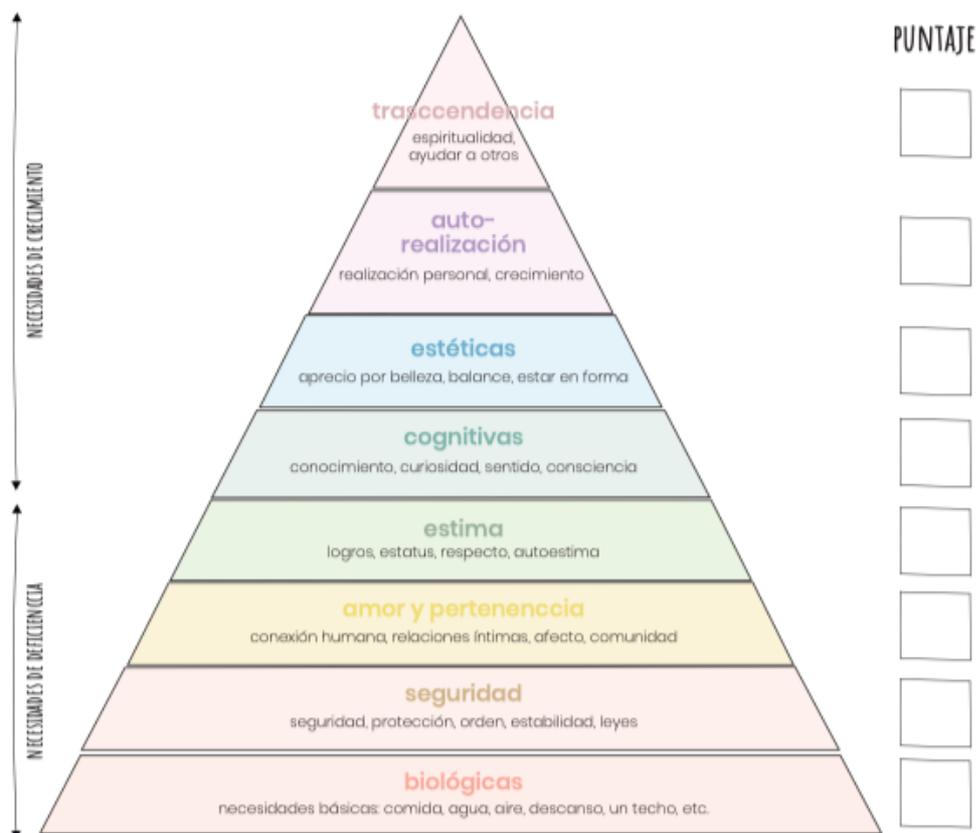
#5: ¿CUÁLES SON SUS PRÓXIMOS PASOS HACIA ADELANTE?

escala de necesidades de MASLOW



Reflexionar sobre la escala de necesidades de Maslow puede ayudarte a comprender qué es lo que te impide sentirte satisfecho en la vida. Reflexiona sobre cada nivel de necesidad y pregúntate: ¿Se satisfacen mis necesidades? ¿Dónde aún falta? ¿Qué anhelo? Entonces: ¿Qué puedo hacer ahora para darme más de lo que necesito?

Al lado de cada nivel a continuación, califica del 1 al 10 (siendo 10 el más alto) qué tan bien se satisfacen tus necesidades. Empieza desde la base de la pirámide y sube.



En la página siguiente, reflexiona más profundamente sobre cada nivel de necesidad: las formas en que se satisface esta necesidad en este momento, lo que le falta/anhelas y las acciones que puedes tomar para ayudar a satisfacer aún más cada necesidad.



NECESIDAD:	PUNTAJE	FORMAS DE SATISFACER ESTA NECESIDAD	LO QUE ANHELO Y ¿CÓMO PUEDO DARME ESTO?
BIOLÓGICAS			
SEGURIDAD			
AMOR & PERTENENCIA			
ESTIMA			
COGNITIVAS			
ESTÉTICAS			
AUTO-REALIZACIÓN			
TRASCENDENCIA			



ikigai

Concepto japonés para “razón de ser”. En una hoja en blanco dibuja tu propio Ikigai personal para descubrir tu punto dulce.



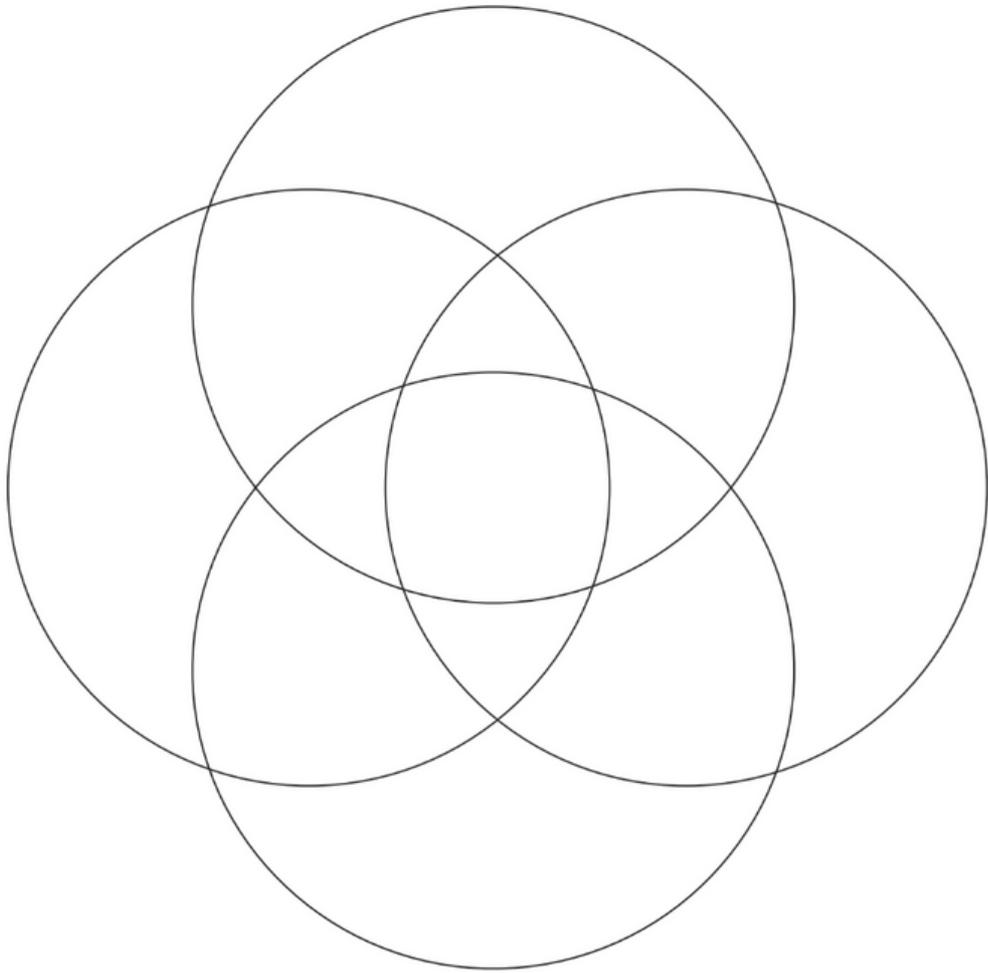
El propósito de la vida es una vida de propósito.

— Robin Sharma



mi ikigai

Completa el tuyo



30 PREGUNTAS

para tu auto-descubrimiento

- 1) ¿Cómo me siento en este momento?
- 2) ¿Qué necesito más en mi vida?
- 3) ¿Qué me haría feliz ahora?
- 4) ¿Qué es lo que se siente bien en mi vida actual?
- 5) ¿De qué estoy agradecido? Lista al menos 10 cosas.
- 6) ¿Cuándo experimenté alegría esta semana?
- 7) Enumerar todas mis pequeñas victorias y éxitos.
- 8) ¿Qué me está molestando? ¿Por qué?
- 9) ¿Cuáles son mis prioridades en este momento?
- 10) ¿Qué es lo que amo de mi misma?
- 11) ¿Quién significa el mundo para mí y por qué?
- 12) Si pudiera compartir un mensaje con el mundo, ¿cuál sería?
- 13) ¿Qué consejo le doy a mi yo más joven? (¿Sigo este consejo?)
- 14) ¿Qué lección aprendí esta semana?
- 15) Si tuviera todo el tiempo del mundo, ¿qué haría primero?
- 16) ¿Qué está drenando mi energía? ¿Cómo puedo reducirlo o recortarlo?
- 17) ¿Cómo sería mi mañana ideal?
- 18) ¿Cómo sería mi día ideal?
- 19) ¿Qué me hace cobrar vida? ¿Cuándo fue la última vez que me sentí realmente vivo?
- 20) ¿Qué/quién me inspira más? ¿Por qué me atraen esas inspiraciones?
- 21) ¿Dónde se origina mi dolor? ¿Qué tendría que suceder para que sane?
- 22) ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿En qué soy realmente bueno?
- 23) ¿Qué es algo que siempre quise hacer pero estaba demasiado asustado?
- 24) ¿Qué es algo que me encantaría aprender?
- 25) ¿Qué hobbies me gustaría probar?
- 26) ¿Dónde me gustaría vivir en mi vida ideal?
- 27) ¿A dónde me gustaría viajar en los próximos cinco años?
- 28) ¿Qué puedo hacer para cuidarme mejor?
- 29) ¿Cuándo he hecho algo que pensé que no podía hacer?
- 30) Al final de mi vida, ¿qué quiero que sea mi legado?