



TRABAJO PERSONAL SESIÓN 1

REALATIONSHIPS

REFLEXIÓN CLASE 1

ENTENDER NUESTRO PROPÓSITO DE VIDA NOS DA UN NORTE MUY CLARO HACIA UNA VIDA REALMENTE PLENA. ESTA CLARIDAD DE PROPÓSITO AL SER COMBINADO CON LOS VALORES QUE DÍA A DÍA NOS AYUDAN A MANTERNOS FIEL A ESE PROPÓSITO SON EL SECRETO A UNA VIDA MÁS ENFOCADA Y LLENADORA.

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- SI ESTÁS HACIENDO EL CURSO EN PAREJA COMPARTE TUS RESPUESTAS CON TU PAREJA
- SI ESTÁS HACIENDO EL CURSO INDIVIDUALMENTE APÓYATE EN AMIGOS O FAMILIA PARA DIALOGAR Y PROFUNDIZAR

PROPÓSITO

EL CONCEPTO DE ENCONTRAR NUESTRO PROPÓSITO PUEDE SER MUY ABRUMADOR, SIN EMBARGO, CUANDO HABLAMOS DE PROPÓSITO DE VIDA, EN VERDAD ESTAMOS HABLANDO DE ESAS COSAS INTERNAS QUE NOS MOTIVAN A SER NUESTRA MEJOR Y MÁS PLENA VERSIÓN DE NOSOTROS MISMOS. ES UN ENTENDIMIENTO DE LO QUE NOS DA VERDADERA PLENITUD Y FELICIDAD.

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA ENTENDER MEJOR TU PROPÓSITO.

1. ¿CONSIDERA SI TUVIERAS \$100,000,000 Y NINGUNA OTRA RESPONSABILIDAD EN LA VIDA, QUÉ ESTARÍAS HACIENDO?

2. ¿CUÁL ERA TU PASIÓN DE CHICX?

3. ¿QUÉ ES LO MÁS GRATIFICANTE QUE HAS HECHO PARA ALGUIEN MÁS?
¿POR QUÉ TE DIO PLENITUD?

4. ¿CÓMO CONSIDERAS QUE MEJOR IMPACTAS A OTROS DE MANERA
NATURAL?

5. ¿QUÉ COSAS TE HACEN SENTIR PLENO/A QUE NO ESTÉN LIGADOS A
EXPECTATIVAS EXTERNAS? COSAS QUE TE GUSTAN HACER SIMPLEMENTE
POR QUE TE GUSTAN.

VALORES

NO NOS DAMOS CUENTA, PERO MUCHAS VECES NO TENEMOS CLAROS CUÁLES SON LOS VALORES IMPORTANTES PARA NOSOTROS Y PASAMOS UNA VIDA SACRIFICANDO O PONIENDO A UN LADO LO QUE NOS DA PROPÓSITO POR PRESIÓN SOCIAL, DIFERENTES SITUACIONES DE VIDA Y RELACIONES POR LAS QUE ENCONTRAMOS. ESTAS PREGUNTAS TE AYUDARÁN A RECONECTAR CONTIGO MISMO PARA CREAR UNA CONEXIÓN INTERNA MÁS CLARA Y UN COMPÁS PARA FUTURAS DECISIONES Y RELACIONES.

1. IDENTIFICA TUS VALORES PRIMORDIALES. TOMA UN MOMENTO CONTIGO MISMA/O Y OBSERVA LA LISTA DE VALORES ABAJO. HAZTE LA PREGUNTA ¿HACIA QUÉ ESTÁS GRAVITANDO? ¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE MÁS TE INTERESAN INTEGRAR COMO PARTE DE TU VIDA?

Aceptación	Actividad	Abundancia
Adaptabilidad	Cariño	Agilidad
Alegría	Alerta	Altruismo
Amabilidad	Ambición	Amistad
Apreciación	Aprender	Armonía
Tomar riesgos	Belleza	Asertividad
Audacia	Autocontrol	Respeto Propio
Aventura	Compasión	Bienestar
Cambio	Caridad	Comodidad
Competencia	Compostura	Compromiso
Consciencia	Conexión	Confianza
Congruencia	Conocimiento	Control
Convicción	Cooperación	Valentía
Valor	Creatividad	Crecimiento
Curiosidad	Descanso	Exploración
Determinación	Destacar	Dignidad
Dinero	Disciplina	Discreción
Educación	Efectividad	Disposición
Diversión	Elegancia	Empatía
Entusiasmo	Equilibrio	Espiritualidad
Estabilidad	Estatus Social	Excelencia
Éxito	Fama	Familia
Fe/Certeza	Felicidad	Fortaleza
Generosidad	Ganar	Gratitud
Humor	Igualdad	Independencia

Individualidad	Influencia	Inspiración
Inteligencia	Intentar	Intuición
Justicia	Lealtad	Jovialidad
Libertad	Logro	Madurez
Matrimonio	Naturaleza	Optimismo
Orgullo	Originalidad	Perfección
Perseverancia	Placer	Poder
Popularidad	Pragmatismo	Privacidad
Preparación	Proactividad	Profesionalismo
Prosperidad	Prudencia	Pureza
Racionalidad	Realismo	Reconocimiento
Respeto	Responsabilidad	Sacrificio
Salud	Satisfacción	Seguridad
Sensualidad	Sexualidad	Silencio
Simplicidad	Soledad/ Espacio Personal	Solidaridad
Superación	Trabajo en Equipo	Tranquilidad
Verdad	Visión	Vitalidad
Voluntad	Pudor	Nobleza
Sabiduría	Productividad	Bondad
Humildad	Perdón	Sinceridad
Honestidad	Integridad	Imaginación
Ejercicio	Entereza	Equidad
Rectitud	Sobriedad	Vehemencia

DEFINIENDO TUS VALORES

1. ESCOGE LOS 10 VALORES QUE RESUENAN MÁS CONTIGO

2. AHORA ESCRIBE TU DEFINICIÓN DE ESE VALOR (EJEMPLO: RESPETO: NO HABLAR CON PALABRAS ALTISONANTES O NO INTERRUMPIR O CONSIDERAR A LOS DEMÁS ANTES DE TOMAR DECISIONES. RECUERDA QUE PARA CADA PERSONA UN VALOR PUEDE SIGNIFICAR ALGO DIFERENTE QUE A OTRA.

TRATA DE SER ESPECIFICX.

○

○

○

○

○

○

○

SI ESTÁS EN PAREJA, DISCUTAN SUS VALORES MÁS IMPORTANTES Y SUS DEFINICIONES. ¿CUÁLES VALORES COMPAGINAN? ¿HAY ALGUNO EN EL QUE NO ESTÁN DE ACUERDO? SI ESE ES EL CASO ¿ESTARÍAN DISPUESTOS A HONRAR ESTE VALOR EL UNO DEL OTRO A PESAR DE QUE NO SEA IMPORTANTE PARA USTEDES?

COMO INDIVIDUO: OBSERVA TUS RELACIONES PASADAS (INCLUYENDO FAMILIA Y AMISTADES), ¿CUÁLES VALORES TE HA COSTADO MANTENER DENTRO DE ESTAS RELACIONES? IDENTIFICA LOS VALORES QUE SON NO-NEGOCIABLES PARA TI EN ESTE MOMENTO