



WORKBOOK

DESCUBRE
A QUÉ DEDICARTE
Y SÉ FELIZ

MARÍ CARMEN RUIZ
COACH DE REINVENCIÓN



1- CONOCERTE MEJOR Y CONECTAR CONTIGO

El autoconocimiento es clave para nuestro bienestar, pues nos ayuda a situarnos en la vida y saber hacia dónde queremos dirigirnos.

Reflexionar sobre nuestra experiencia interna y externa nos hace conocer quiénes somos, y eso nos ayuda a descubrir y desarrollar nuestro potencial para poder vivir una vida llena de sentido y propósito.

En ocasiones, puede ser complicado pararse a pensar, ya que vivimos en una sociedad en la que no paramos de hacer cosas y siempre vamos con prisa y estresados.

Para facilitarte la tarea he creado esta guía con preguntas y ejercicios que te ayudarán a reflexionar y conocerte mejor, identificar tus talentos, pasión, vocación, misión y visión en la vida, para que puedas descubrir a qué quieres dedicarte que dé sentido a tu vida, desarrolles tu potencial y ganes seguridad y confianza.

Puedes imprimir este cuaderno de trabajo y escribir tus respuestas en él.

Responde a cada una de ellas de forma breve y sincera.

1- ¿Qué es lo que más te gusta de ti misma/o?

2- ¿Cómo eres realmente? Intenta describirte brevemente

3- ¿Cómo no te gustaría ser?

4- ¿Qué es lo que consideras que es imprescindible en tu vida?

5- ¿En qué crees profundamente?

- 6- ¿Qué es lo que hace que te sientas feliz y alegre? ¿Qué te hace sentir bien contigo misma/o?

- 7- Estás haciendo realmente lo que quieres, o simplemente te conformas con lo que haces?

- 8- Si te conformas ¿qué quieres hacer realmente?

- 9- ¿Te consideras una persona emocionalmente inteligente?

- 10- ¿Podrías decir tres virtudes que posees?

- 11- ¿Qué es eso que sabes que haces diferente a las demás?

- 12- ¿Cuál es tu mayor sueño?

- 13- ¿Qué cambiarías de este mundo si pudieras?

- 14- ¿Cuál es tu libro favorito y por qué?

15- ¿Cuál es tu película favorita y por qué?

16- ¿Cuál es el estado de ánimo que menos te gusta sentir y por qué?

17- ¿Gozas de una buena autoestima?

18- ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar?

19- ¿A qué le tienes un miedo irracional?

20- ¿Qué es lo que no te gustaría dejar de hacer antes de morir?

21- ¿Qué es para ti tener éxito? ¿Cómo defines la realización profesional?

22- ¿A quién conoces que admiras por el estilo de vida que lleva? ¿Cómo es su vida y qué es lo que más te gusta de ella?

23- ¿Cuál sería un buen título para tu autobiografía?

24- ¿Cuáles son los valores que rigen tu vida en este momento? ¿qué es lo que más valoras profesionalmente? Pon tres valores profesionales y tres personales

25- Elige entre las siguientes opciones siendo coherente con tus valores actuales:

- ¿Emprender o trabajar por cuenta ajena?
- ¿Seguridad económica o libertad financiera?
- ¿Liderar o seguir órdenes?
-

REFLEXIÓN: ¿DE QUÉ TE HAS DADO CUENTA AL CONTESTAR A ESTAS PREGUNTAS?

2- PREGUNTAS PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS, PASIÓN Y PROPÓSITO.

Responde a estas preguntas de forma breve y sincera.

1- ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué es aquello que cuando lo haces se para el tiempo?

2- ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te llama la atención cuando algo no funciona correctamente? Es aquello en lo que sueles fijarte de forma natural y se te ocurre cómo mejorarlo, cambiarlo o solucionarlo. Ejemplo: si te fijas en el desorden y se te ocurren métodos de organización, o en la imagen de una persona y se te ocurre cómo cambiar su cabello o su forma de vestir, si te fijas en cuando una persona no está bien y sabes cómo ayudarla, o te das cuenta de

que los métodos de enseñanza no son los adecuados para un correcto aprendizaje y se te ocurre cómo solucionarlo, etc...

- 3- ¿Qué es eso que cuando hablas de ello te entusiasmas y emocionas? ¿de qué te gusta hablar?

- 4- ¿Qué es realmente importante para ti, qué valoras más, qué defiendes, cuáles son tus prioridades, en qué crees con todas tus fuerzas?

- 5- ¿Cuál es tu mayor ilusión, lo que más te apasiona?

- 6- ¿Qué cosas haces bien y te hacen sentir bienestar?

- 7- ¿Qué te dicen los demás que haces muy bien?

- 8- ¿En qué cosas recibes reconocimiento de los demás?

- 9- ¿Qué talentos y habilidades crees que tienes?

- 10- ¿Cómo podrías usarlos para ayudar a los demás?

11- ¿Qué harías que fuese útil a los demás, si tuvieras todo el dinero y tiempo del mundo?

12- ¿Sobre qué te encanta aprender?

13- ¿Qué es lo que has hecho desde siempre de forma natural sin darte cuenta y que te resulta muy fácil y normal saber hacerlo pero que a los demás no les resulta tan fácil?

14- ¿Qué harías sin que te pagaran, simplemente porque hacerlo ya es un placer para ti?

15- ¿De qué temas sueles buscar información?

16- ¿Qué libros te gustan y por qué?

17- ¿Qué despierta tu creatividad? ¿Dónde te resulta fácil crear, imaginar y soñar?

18- ¿Para qué te buscan los demás? ¿Qué les solucionas? ¿en qué les ayudas o les aportas valor?

19- ¿Qué harías si superas que no puedes fallar? ¿qué harías si el éxito estuviese garantizado y no tuvieras miedo? ¿qué sientes que debes hacer?

20- ¿Qué problemas o necesidades ves en el mundo que te gustaría cambiar y sientes que podrías dedicar tu vida a ello?

21- ¿A qué tres personas admiras más y por qué? ¿Qué ves en ellas que te encanta, qué te transmiten?

3- IDENTIFICA TUS TALENTOS Y HABILIDADES MÁS DESTACADAS

Son las capacidades innatas que posees para algo.

Escribe en este espacio las palabras clave que aparezcan como respuesta a las preguntas 2, 7, 8, 9, 13, 18 y 21

AHORA llama a tres personas que te conozcan muy bien y pregúntales:

1- ¿Qué destacarían de ti?

2- ¿Qué creen que se te da bien?

3- ¿Qué valoran más de ti?

Anota aquí las respuestas:

1ª persona:

-

-

-

2ª persona:

-

-

-

3ª persona:

-

-

-

CON TODA LA INFORMACIÓN QUE TIENES ANOTA AQUÍ LOS QUE CREES QUE SON TUS TALENTOS MÁS DESTACADOS:

4- IDENTIFICANDO TU PASIÓN Y VOCACIÓN.

Aquello que te provoca una emoción intensa de entusiasmo y aquello que te llama, hacia lo que te sientes llamada/o.

Escribe aquí las palabras clave que aparezcan como respuesta a las preguntas 1, 3, 5, 12, 15 y 16

5- IDENTIFICANDO TU PROPÓSITO O PARA QUÉ EN LA VIDA.

Aquello que te mueve para llevar a cabo ciertas acciones, es la razón de existir, el por qué haces las cosas.

Escribe aquí las palabras clave que aparezcan como respuesta a las preguntas 4, 10, 11, 14, 17, 19 y 20

6- **DESCUBRE TU MISIÓN.**

La misión es lo que se desea lograr en un periodo de tiempo, se trata de qué cosas vas a hacer para cumplir con tu propósito en un periodo de tiempo, son las necesidades o problemas que solucionas, con qué productos o servicios y el mercado al que te diriges (tu cliente ideal)

Ahora anota aquí tus respuestas:

1- ¿Qué problemas o necesidades vas a solucionar?

2- ¿Cómo lo vas a hacer, con qué productos o servicios?

3- ¿A qué público te diriges, quien es tu cliente ideal?

7- **CREANDO TU VISIÓN.**

La realidad que te gustaría ver entorno a tu negocio, proyección a futuro, el estado deseado. Tiene que ser algo atractivo y emocionante para ti, que te inspire y te entusiasme.

Para ello vamos a soñar!!

Escribe cómo quieres que sea tu vida profesional de aquí a 1 año, a 3 y a 5 años. Dónde quieres estar y qué quieres hacer y lograr.

De aquí a 1 años

De aquí a 3 años

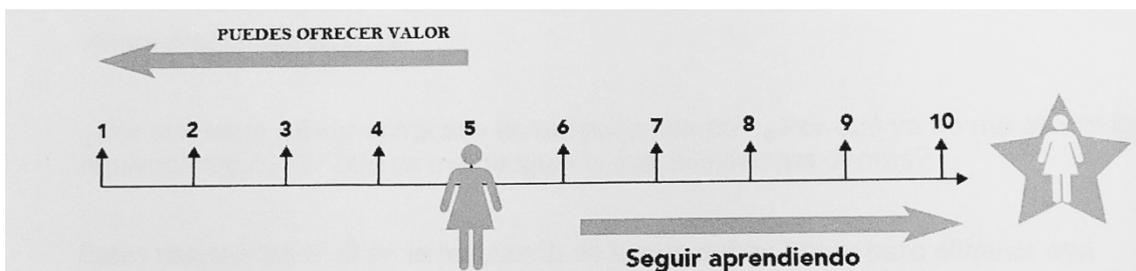
De aquí a 5 años

8- GANA CONFIANZA Y SEGURIDAD.

Ser consciente de todo el conocimiento, experiencia y habilidades que tienes y ver en qué nivel de experta/o te sitúas es clave para ganar seguridad y confianza, marcarte objetivos y avanzar.

CONOCIMIENTOS	EXPERIENCIAS	HABILIDADES

ESCALA DE LA EXPERTA/EL EXPERTO. ¿En qué nivel estás tú ahora? ¿A dónde quieres llegar?



Con este esquema quiero que te des cuenta que para aportar valor no tenemos que estar ya en un 10 de la escala de experto/a, si estamos por ejemplo en un 5 ya podemos aportar valor a todo el que esté por debajo del 5 y seguir aprendiendo para poder ayudar a más personas.

8.1- CREENCIAS LIMITANTES

Es importante que identifiques qué creencias limitantes tienes que te auto-sabotean y te restan seguridad, para tomar consciencia de ellas y poder transformarlas.

Aquí tienes una lista de las más comunes para que señales aquellas con las que te identifiques.

1. No soy suficientemente buena/o
2. No soy capaz de monetizar mi misión o vivir de lo que me apasiona.
3. No soy capaz de vender o no sé cómo hacerlo
4. No soy merecedora/or de abundancia
5. No soy válida/o
6. No creo que tenga ningún talento especial
7. Tengo miedo al juicio de los demás y a la crítica
8. Me da miedo equivocarme de camino
9. Tengo miedo a exponerme por si no gusto
10. Tengo miedo a ser visible y destacar
11. Me da miedo que no lleguen clientes y pierda el tiempo y dinero
12. Tengo miedo al fracaso
13. No tengo dinero o recursos para invertir
14. No soy capaz de organizarme y no tengo disciplina
15. Soy insegura/o y no confié en mí
16. Me cuesta ponerme en marcha y pasar a la acción.
17. No soy capaz de decidir y tengo muchas dudas

* Ahora hazte la siguiente pregunta con respecto a cada una de las creencias que hayas señalado como tuyas.

- ¿Qué cosas supongo o creo que me impiden o dificultan conseguir lo contrario a esta creencia?

Ejemplo: si te cuenta ponerte en marcha y pasar a la acción, ¿qué supones que te impide pasar a la acción? La respuesta puede ser que no tengo tiempo, que tengo muchas cosas que hacer, que no me organizo, etc...

Responder a esta pregunta te hará tomar consciencia de qué pensamientos sostienen tu creencia con lo que al cuestionarlos tu creencia se debilitará.

*Seguidamente cambia esas creencias por otras contrarias que te potencien en lugar de limitarte

Si has elegido me cuesta ponerme en marcha y pasar a la acción la contraria sería, me es fácil ponerme en marcha y pasar a la acción.

Y ahora vas a grabar las nuevas creencias, ¿Cómo lo harás? Pues con frecuencia e intensidad

Para ello elegirás una música motivadora que te llene de energía y las repetirás en voz alta mientras mueves tu cuerpo y te dejas llevar por la música, hasta que las sientas en tu cuerpo y vibres de emoción sintiendo que eso que dices es verdad.

Repite durante al menos una semana.

8.2 SUBE TUS ESTÁNDARES, CAMBIA TUS DEBERÍA POR DEBO.

La seguridad se gana haciendo no pensando, así que menos pensar y más actuar.

Ejemplo, en lugar de decirte debería atreverme más, empieza a decirte debo atreverme más

9- RECONOCER TU POTENCIAL Y VALORARLO.

Es fundamental para que los demás perciban el valor que aportas y te paguen por ello, sino no podrás crear un negocio de tu pasión.

¿Qué cosas has logrado en tu vida de las que te sientes orgullosa/o y qué has aportado tú de valor ahí? Anota todo aquello que haces y aporta valor ayudando a solucionar un problema o necesidad.

Completa la FÓRMULA DE APORTACIÓN DE VALOR

Ayudo a (quien es tu cliente ideal) **a hacer o conseguir** (qué resultados) **para que** (beneficios que tienen)

Ejemplo: “Ayudo a personas que quieren transformar su vida a conseguir reinventarse con éxito para que recuperen su equilibrio y sean felices”

PREGUNTAS PARA SABER SI YA HAS ENCONTRADO A QUÉ DEDICARTE PARA SER FELIZ

¿Te entusiasma lo que haces?

¿Te sientes feliz con la idea de dedicarte a ello día tras día?

¿Te hace sentir útil?

¿Respetas tus valores?

¿Se te da bien de forma natural?

¿Te encanta dedicarte a ello?

Si tus respuestas son SÍ ya lo tienes.

¡Ahora ya sabes hacia dónde te diriges!!