

**ENCUENTRA
TU PASIÓN**

Planificador

 **vaneLop**

EXPLORA LA PASIÓN

Encontrar tu propósito inicialmente implica explorar cosas que te den energía y te hagan querer hacer algo para ayudar.

Es importante profundizar en esos intereses para determinar cómo es la realidad cotidiana.

Tus 3 intereses principales:

1.

2.

3.

Escribe los nombres y números de teléfono de varias empresas u organizaciones que ofrecen estas posibilidades laborales, incluidos emprendedores que trabajan desde casa. Si no lo sabes, pregunta hasta que tengas algunas ideas.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

EXPLORA TU PASIÓN

¿Qué campo te interesa más?

Contacta con las empresas/emprendedores de esta lista hasta encontrar tres personas que estén dispuestas a hablar contigo sobre su trabajo.

Haz estas preguntas y otras que te ayudarán a determinar cómo es realmente trabajar en este campo...

NOMBRE DE CONTACTO:

¿Cuánto tiempo llevas haciendo este trabajo?

¿Qué formación o educación se requiere para realizar el trabajo?

¿Dónde te capacitaste? ¿Conoces otras oportunidades de capacitación?

¿Cómo pasas la mayor parte de tu tiempo?

¿Cuáles son tus cosas favoritas del trabajo?

¿Cuáles son las cosas que menos te gustan del trabajo?

Si pudieras cambiar algo de tu trabajo, ¿qué sería?

Si pudieras empezar de nuevo, ¿qué cambios harías, incluida tu formación?

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

Siéntate en un lugar tranquilo. Ponte cómodo y concéntrate en tu respiración. Después de un par de minutos, imagínate dentro de cinco años haciendo lo que te encanta hacer: cumplir tu propósito. Dedique cinco minutos o más simplemente a observar.

Luego, responda las preguntas a continuación después de terminar este ejercicio de visualización.

¿Qué te gusta hacer? ¿Estás sentado frente a una computadora? ¿Dando una clase?
¿Haciendo karate? ¿Participar en una huelga? ¿Meditando?

¿Qué está pasando a tu alrededor? ¿Está tranquilo? ¿Alto? ¿Oscuro? ¿Aún? ¿Hay otras personas? Si es así, ¿Qué están haciendo? ¿La gente es ruidosa? ¿Silencioso?
¿Reír? ¿Estan estudiando? Disfruta del medio ambiente.

¿Quién/qué hay ahí? ¿Hay niños? ¿Adultos? ¿Parejas? ¿Gatos? ¿Perros? ¿Montañas? ¿Lluvia?

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

¿Cómo interactúas con ellos? ¿Sentarse con ellos en una audiencia? ¿Hablando uno a uno? ¿Dando una conferencia en un podio? ¿Escalando una montaña? ¿Estás viendo una película o un concierto?

¿Estás en el trabajo? ¿Una oficina en casa? ¿Sentado en tu sala de estar en pijama? ¿Pasear a un perro? ¿Acariciar a un gato? ¿Conduciendo un auto? ¿Abrazar a tu hijo? ¿Besarse a tu cónyuge?

Ponga atención a los detalles. ¿Qué más notas? ¿Sentimientos? ¿Huele? ¿Suena? ¿Monumentos? ¿Sabores?

SU DECLARACIÓN DE MISIÓN

En el espacio a continuación escribe una declaración de misión que incluya lo siguiente:

Ejemplo:

A quién ayudas: ayudo a niños de secundaria

Resultado final: convertirse en adultos bien adaptados

Cómo: enseñando los valores fundamentales de la autodisciplina, el respeto por los demás, la concentración, la práctica, la paciencia, la resistencia y el autocuidado a través del karate

Por qué: para formar líderes para las generaciones futuras.

Declaración de misión personal:

Ayudo a niños de secundaria a convertirse en adultos bien adaptados enseñándoles los valores fundamentales de la autodisciplina, el respeto por los demás, la concentración, la práctica, la paciencia, la resistencia, la maestría y el autocuidado a través del karate para formar líderes para las generaciones futuras.

Consejo: sea breve y memorable. Su Declaración de Misión Personal debe describir brevemente su propósito y su llamado personal a la acción para esta vida en solo 1 o 2 oraciones.

A quién ayudas:	
Resultado final:	
Cómo:	
Por qué:	

PROPÓSITO DE VIDA

Aquí hay algunas preguntas para ayudarte a identificar tu propósito en la vida. Considera cada una de ellas y anota tus respuestas.

¿De qué logro te sientes más orgulloso(a) hasta este punto en tu vida?

Si tuvieras la capacidad financiera para jubilarte dentro de un año, ¿en qué comenzarías a trabajar para prepararte para eso?

Si pudieras resolver un problema mundial, ¿cuál sería?

PROPÓSITO DE VIDA

¿Cuál es la intuición que tienes sobre tu propósito o visión?

Si pudieras hacer cualquier cosa que quisieras, ¿qué te gustaría hacer más en la próxima década?

Enumera tres posibles propósitos de vida.

- 1.
- 2.
- 3.

MANERAS DE DESCUBRIR TU PASIÓN

Es importante encontrar tu pasión y poder expresarla con palabras. Sólo entonces podrás hacer las cosas que realmente te satisfagan.

Prueba estas 25 técnicas para encontrar tu pasión:

1. Meditar
2. Enumera todo lo que te hace feliz
3. Desconecta a otras personas
4. Pregúntale a quienes mejor te conocen
5. Tomar una clase
6. ¿Qué elementos te interesan cuando lees?
7. ¿Qué te resulta fácil?
8. Evita que las preocupaciones monetarias limiten sus sueños
9. Habla con personas que aman las mismas cosas que tú.
10. Camina por el camino de los recuerdos. ¿Qué amaste cuando eras niño?
11. Imagina tu día perfecto
12. Si solo tuvieras un deseo ¿cuál sería?
13. Hacer un tablero de la pasión
14. Visualizar
15. ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?
16. Descubre tu creatividad
17. Pídele a un amigo que lea tu rostro, y que enumera muchos elementos que te podrían gustar.
18. Piensa en cosas que harías gratis
19. Involúcrate en nuevas actividades o clubes que creas que podrían interesarte
20. Escucha esa pequeña voz dentro de ti para descubrir tus verdaderos sentimientos
21. ¿Qué te da energía infinita?
22. Haz algo que ames todos los días
23. Investiga
24. Practica cualquier cosa que te interese para descubrir más talentos
25. Nunca te rindas

CREANDO LA VIDA QUE AMAS

Completa esta hoja de trabajo para ayudarle a aplicar estos conceptos de autocompasión en su propia vida. Imagínate vivir su mejor vida y aprenda cómo aplicarla pensando y respondiendo cuidadosamente las preguntas que siguen. Al continuar con esta práctica, encontrarás mayores sentimientos de amor propio y empoderamiento.

Despeje todas las áreas de duda

¿Cuál es un área de duda en tu vida? Escribe de 3 a 4 oraciones sobre por qué dudas de lo que haces y cómo podrías salir adelante de ello.

¿Con qué frecuencia sacrificas tus necesidades por lo que quieren los demás?

¿Te disculpas con frecuencia por cosas por las que no necesitas disculparte?

CREANDO LA VIDA QUE AMAS

¿Alguna vez te han llamado o te han referido como una persona que complace a la gente? ¿Cuándo?

¿Te impides hablar por ti mismo? ¿Cuándo?

EVITA PENSAR DEMASIADO

¿Cuál es un arrepentimiento que te gustaría dejar de lado por completo ahora?

¿Cómo será tu vida cuando finalmente hayas liberado este arrepentimiento?

Escribe dos cosas negativas que te digas frecuentemente. Junto a esas frases, escribe frases positivas que puedas decir en su lugar.

EXPLORAR LA COMUNIDAD

¿Qué es lo que te entusiasma probar en tu comunidad? ¿Cuándo vas a participar en esta actividad?

¿Qué te inspira ahora mismo? ¿Qué te hace sentir que puedes hacer cualquier cosa? ¿Cuál es tu mayor fuente de inspiración?

PRACTICA LA CONCIENCIA

¿Cómo te sientes al sentarte con el momento presente, sin saltar a la acción? ¿Es esto algo que te resulte difícil? Escribe de 4 a 5 oraciones que describan tus sentimientos acerca de tolerar el momento, sin importar cuán frustrante sea.

¿Cuál es una actividad de atención plena que te gustaría probar? ¿Cómo vas a hacer que esta actividad forme parte de tu vida diaria?

¿Hay partes enteras de tus días que te resultan desagradables? ¿O partes enteras de tus meses? Durante estos tiempos desagradables, ¿qué harás para seguir siendo compasivo contigo mismo? ¿Cómo te recordarás que debes seguir practicando la autocompasión?

DEJA IR LO QUE TE SOSTIENE HACIA ATRÁS

Enumera dos resentimientos que esté dispuesto a dejar de lado ahora. Mientras las escribes, imagínalas desapareciendo de tu corazón y dejando al amor en su lugar.

¿Cuál es el límite que estás dispuesto a establecer? Primero, escribe algo que necesites más o menos en tu vida. A continuación, escriba el límite que le ayudará a estructurar su vida de manera que obtenga lo que necesita.

AFÉRRATE A LO QUE SE MUEVE HACÍA TU DELANTE

Enumera tres de sus valores a continuación.

1.

2.

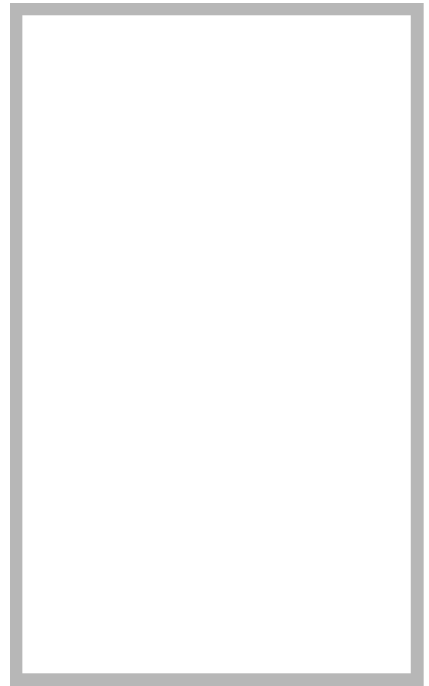
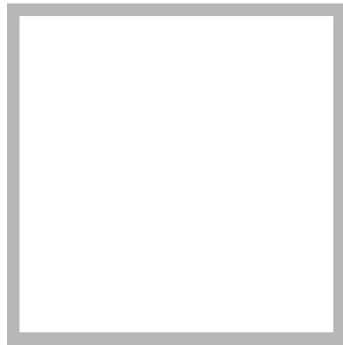
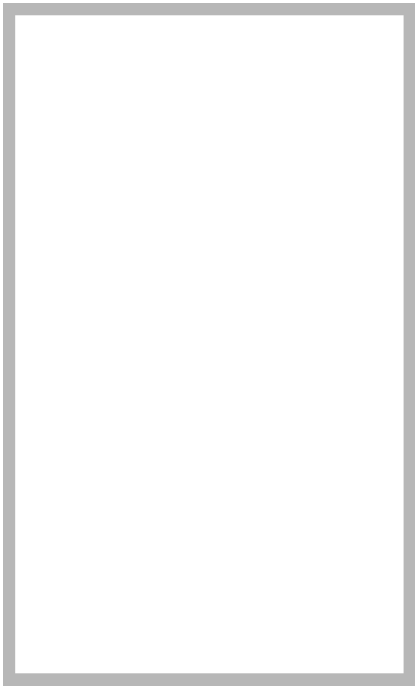
3.

Ahora, enumera una acción por valor que demuestre cada uno de esos valores.

¿Cuál es una forma en la que te conectas con tu espiritualidad, sin importar cuán desarrollada esté?

Escribe cuatro oraciones a continuación que describan dos de tus cosas favoritas sobre ti.

TABLERO DE VISIÓN



PÁGINA DE GARABATOS



Sígueme en:

Instagram: vanelopdigital

LinkedIn: Vanessa López Molina

www.vanelopdigital.com