

#UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

Espacio de reflexión

¿Cuál es mi propósito?

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio de reflexión sobre tu para qué en la vida y en la profesión.

Busca un lugar tranquilo y dedícate unos minutos para vos.

- **Somos la suma total de las experiencias que hemos tenido al crecer: las lecciones aprendidas, los maestros que hemos tenido.**
- **Tu porqué es el total de las lecciones aprendidas, las experiencias vividas, los valores adoptados.**
- **Se trata de encontrar los momentos significativos de nuestra vida.**

(1)

Elegí al menos 10 recuerdos significativos e impactantes en tu vida.

- Pensa en personas que fueron significativas para vos, que te marcaron de alguna manera.
- Pensa en hechos y situaciones que fueron significativas para vos, que te ayudaron a ser quien sos hoy, que te enseñaron algo. Pueden ser hechos que te hicieron feliz o te generaron tristeza.
- Pensa en los desafíos que enfrentaste, con éxitos o con fracasos.



Selecciona las 5 que te han marcado más.

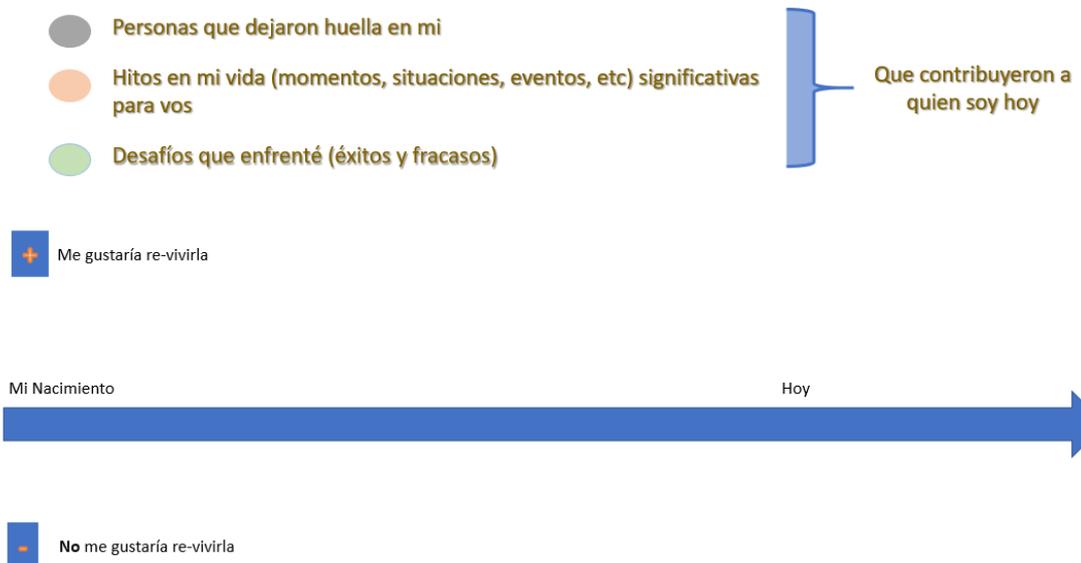
Deben ser historias específicas que puedas ubicarlas en una época, un momento y un lugar.



(2)

Dibuja tu línea de vida: desde que naciste hasta hoy.

- En la parte de arriba pone las historias que te gustaría revivir. Cuanto mas arriba, mas te gustaría revivirlas.
- En la parte de abajo poner las historias que no te gustaría revivir. Cuanto mas abajo menos, te gustaría revivirlas.



(3)

Recopilando todo lo que aprendiste de vos, ahora es el paso de poner en palabras tu por qué.

Escribí tu declaración de "POR QUE"

Debe ser:

- Simple y clara.
- **Enfocada en el efecto que produce en los demás.**
- Expresada en un lenguaje afirmativo que se identifique con vos.

Formato:

- Verbo en Infinito que describe la forma en la que contribuyes en la vida de los demás.

Ejemplo:

*Iluminar las fortalezas y valores de las personas
para que brillen e iluminen con su voz única e irreplicable*



Este actividad de reflexión la tomé del libro “Encuentra tu porqué” de Simon Sinek.