



# HOJAS DE TRABAJO **Autoconocimiento**

*Conocimiento es lo que experimentamos por nosotros mismos, lo demás es solo información. Albert Einstein*

# Inventario de valores

Aceptación	Criterio (reflexión)	Humor	Reconocimiento
Actitud	Culminación	Ideal	Relajación
Adaptabilidad	Dar, generosidad	Identidad	Respeto
Afecto	Decidirse, obrar	Ilusión	Responsabilidad
Alegría	Delicadeza, dulzura	Imaginación, fantasía	Riqueza
Alternativas	Desafío	Independencia	Sabiduría
Altruismo	Diálogo	Individualidad	Sacrificio
Amabilidad	Dignidad	Justicia	Salud, bienestar
Ambición	Diligencia	Juventud de espíritu	Satisfacción
Amistad	Disciplina	Laboriosidad	Seguridad
Amor	Disponibilidad	Libertad	Sencillez
Amor propio	Disposición	Libertad emocional	Sentimiento
Amplitud de miras	Diversión sana	Liderazgo	Serenidad, paz
Apertura mental	Educación	Lógica	Sexualidad
Apoyo	Efectividad	Logro	Silencio
Aprecio	Eficacia	Madurez	Sinceridad
Armonía	Eficiencia	Magnanimidad	Sinergia
Aspiración	Elegancia	Mansedumbre	Solidaridad
Atención	Empatía	Misericordia	Templanza
Austeridad	Entusiasmo	Modelos (dar ejemplo)	Ternura
Autenticidad	Equilibrio	Modestia	Tesón, persistencia
Autocontrol	Esfuerzo	Moral	Tiempo
Autoestima	Esperanza	Motivación	Tolerancia
Autorrealización	Espiritualidad	Muerte	Trabajo
Aventura	Estabilidad de carácter	Naturalidad	Trabajo en equipo
Belleza	Estímulo	Obediencia	Trascendencia
Bondad	Estructura	Optimismo	Unidad
Calma	Éxito	Orden	Urbanidad
Candor	Experiencia	Paciencia	Utilidad
Caridad	Familia	Pasión	Valentía, valor
Coherencia	Familiaridad	Paz	Vocación
Compasión	Fe	Pertenencia	Voluntad
Complacer	Felicidad	Piedad	Vulnerabilidad
Comprensión	Firmeza	Placer	
Compromiso	Fortaleza	Poder	
Confianza	Gozo intelectual	Precisión	
Conocimiento interior	Gratitud	Presencia	
Contribución	Heroicidad	Profesionalidad	
Cordialidad	Higiene mental	Proyecto	
Creatividad	Honradez	Puntualidad	
Crecimiento	Hospitalidad	Razonabilidad	
Credibilidad	Humanidad	Realismo	

# Descubriendo tus valores esenciales

Nota: imprime esta hoja las veces que consideres necesarias

Escribe las situaciones especialmente significativas que has tenido en tu vida, situaciones en las que te hayas sentido realizado o en las que estabas haciendo algo que realmente merecía la pena.	Por cada situación: ¿por qué ha sido un momento significativo? ¿Qué sentías en ese momento? ¿Qué te aportaba vivir y sentir lo que estaba sucediendo? Descubre tus VALORES.
Situación 1	Valores Situación 1
Situación 2	Valores Situación 2
Situación 3	Valores Situación 3
Situación 4	Valores Situación 4
Situación 5	Valores Situación 5

**Escribe tus valores esenciales**

## **Clasifica tus valores**

**VALORES PRÁCTICOS:** *seguridad, economía, trabajo, cobijo, salud, etc.*

**VALORES EMOCIONALES:** *fe, libertad, ser respetado, coherencia, autorrealización, independencia, etc.*

**VALORES CONTRIBUTIVOS:** *empatía, unidad, respeto a los demás, integración, sostenibilidad, etc.*

## Descubriendo tu escala de valores (1)

VALOR	Situación y contexto en el que satisfaces dicho valor.	¿Qué tendría que pasar para que decidieses no hacerlo o hacer otra cosa? En tal caso, ¿qué otro valor estarías tratando de satisfacer?

## Descubriendo tu escala de valores (2)

PRIORIDAD	VALOR
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

# Creencias relacionadas con tus valores

Nota: rellena esta hoja por cada uno de tus valores esenciales

¿Qué **oyes, ves** o **sientes** cuando vives plenamente este valor? ¿Cómo sabes que estás viviendo acorde a este valor?

¿Qué te **aporta** estar viviendo según los límites marcados por este valor?

¿Qué tienes que **hacer** concretamente para vivir acorde a este valor?

**Valor**

¿Cómo **definirías** exactamente ese valor?  
¿Qué cualidades tiene?

Hoja de trabajo nº6





# Objetivos para caminar en coherencia

VALOR	OBJETIVOS

## **Establece acciones concretas**

VALOR:	
OBJETIVO	ACCIONES CONCRETAS



# HOJAS DE TRABAJO

## Propósito

*Hasta que no llega al músculo, el conocimiento  
es solo un rumor. Proverbio africano*

## **Descubriendo tu Visión del mundo**

¿En qué mundo ideal quieres vivir? ¿Qué es aquello que quieres para ti y también para el resto de las personas? ¿Qué te importa ahí fuera que esté profundamente alineado con lo que realmente valoras en tu vida? Escribe todo lo que pase por tu cabeza: palabras sueltas, frases, sentimientos. Al final, deberás ser capaz de sintetizar todo eso en una frase que englobe el significado de todo lo que te importa ahí fuera.

Escribe tu Visión del mundo

## Descubriendo tu Don

Las siguientes preguntas están enfocadas a que descubras tus habilidades innatas así como los **talentos** que hay detrás de esas habilidades. Te explico los pasos que vamos a seguir:

1. Primero haremos una lista lo más larga posible de **actividades** "candidatas" a ser aquellas en las que utilizas tus talentos naturales. Por ejemplo: cocinar.
2. Por cada actividad seleccionada, descubriremos qué **habilidades** estás poniendo en práctica. Por ejemplo: "tengo gusto para mezclar sabores", "presento muy bien los platos", "le dedico el tiempo necesario a cada plato", "estoy al tanto de nuevas recetas".
3. Por cada habilidad, trataremos de averiguar por qué creemos que se nos da bien, o dicho de otro modo, averiguaremos qué **talentos** ponemos en marcha. En nuestro ejemplo:
  - *Tengo gusto para mezclar sabores*: el Talento aquí es que tengo un buen sentido del gusto y del olfato. Tal vez los tengas más desarrollados que el resto.
  - *Presento bien los platos*: tengo habilidad artística para mezclar colores y las distintas texturas.
  - *Dedico el tiempo necesario a cada plato*: aquí mi habilidad es que soy una persona paciente.
  - *Estoy al tanto de nuevas recetas*: soy capaz de sacar tiempo de donde sea para poder estar siempre al día de nuevas recetas de autores que me gustan. Estoy comprometido con seguir aprendiendo.
4. Por cada Talento, trataremos de descubrir qué **otras actividades llevas a cabo en las que uses dichos talentos**. En nuestro ejemplo:
  - Sentidos del gusto y olfato desarrollados: distingo muchos matices en el vino, más que otros conocidos míos.
  - Habilidad artística: me gusta la decoración y también hago mis pinitos con la pintura.
  - Paciencia: soy paciente en otras situaciones como atascos, colas, retrasos...

## Hojas de trabajo

- **Compromiso:** si decido hacer algo, por norma general lo termino haciendo. Por ejemplo, decidí sacarme el carné de conducir el año pasado al mismo tiempo que seguía con mi vida ajetreada.

**El primer paso** será encontrar aquellas **actividades candidatas en las que utilizas tus talentos**. Recuerda, tienen que ser actividades, es decir, tareas que puedes iniciar y mantener. Ver la TV o dormir **no sirven**. Te repetirás en algunas tareas, no te preocupes, es normal e inclusive deseable ya que significa que de manera absolutamente natural ya estás realizando actividades ahí fuera en las que utilizas tus talentos de forma inconsciente.

Tareas/actividades que haces sin esfuerzo.	
1	
2	
3	
4	
5	

Tareas/actividades que no te dan pereza.	
1	
2	
3	
4	
5	

Tareas/actividades en las que el tiempo te pasa volando.	
1	
2	
3	
4	
5	

## Hojas de trabajo

Tareas/actividades en las que terminas con más energía que cuando empezaste.	
1	
2	
3	
4	
5	

Tareas/actividades que haces sin esfuerzo.	
1	
2	
3	
4	
5	

### Hojas de trabajo nº11

Ahora vamos a contestar algunas preguntas que, por lo general, suelen darnos ideas para descubrir nuestro DON. Recuerda, las preguntas están pensadas para que emerja información así que: relájate y disfruta del viaje. En este punto no descartes nada, cualquier intuición que tengas puede ser crucial en estos momentos.

¿Qué se te da bien?	
1	
2	
3	
4	
5	

*Apasionate. Haz que cada día cuente*



## Hojas de trabajo

¿Qué es lo que todo el mundo dice que se te da bien?	
1	
2	
3	
4	
5	

¿Cuáles son tus hobbies? ¿En qué pasas tu tiempo libre cuando no tienes obligaciones?	
1	
2	
3	
4	
5	

¿Qué desafíos has superado?	
1	
2	
3	
4	
5	

¿Sobre qué temas podrías hablar durante horas?	
1	
2	
3	
4	
5	

¿Qué actividades disfrutas simplemente haciéndolas?	
1	
2	
3	
4	
5	

*Apasíonate. Haz que cada día cuente*

¿Sobre qué temas te suelen pedir consejo?	
1	
2	
3	
4	
5	

Bien, a estas alturas deberías tener una buena lista de actividades candidatas. Si no es el caso, no pasa nada, estás bien. Es habitual que tu cerebro consciente no sea capaz de contestar a las preguntas que te he propuesto hasta ahora.

Te voy a dar la herramienta definitiva para que descubras tus talentos: **escribe un diario**. Mira, recuerda que cuando te mueves dentro de tu Don, todo fluye; todo es más sencillo y, en última instancia, te sientes bien. Esto significa que si a lo largo del día hay momentos en los que haciendo alguna actividad te sientes “bien”, es posible que te estés moviendo dentro de tu Don natural.

Conclusión: empieza ese diario “ya” y por la noche haz un recorrido mental de cómo ha sido tu día y anota todo lo que haya pasado significativo en el día. Importante: céntrate en aquellas actividades que de algún modo tú hayas iniciado y mantenido y anota también cómo te has sentido durante y al final de dicha actividad. Si has tenido momentos malos, no te cortes, anótalos también, así sabremos que eso que has estado haciendo seguro que NO es tu Don.

Vamos a por el **segundo paso**. Por cada actividad diferente que hayas identificado en el punto anterior deberás ahora hacerte la

*Hojas de trabajo*

siguiente pregunta: "¿qué habilidades estoy poniendo en marcha haciendo esto?". **Escribe todas las habilidades que se te ocurran** por cada una de las distintas actividades.

	INVENTARIO de actividades como resultado de contestar a todas las preguntas anteriores.	¿Qué habilidades tengo o pongo en marcha haciendo esta actividad?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

*Hojas de trabajo*

**Tercer paso.** Bien, vamos llegando al final. Por cada habilidad ahora tienes que pensar: ¿por qué concretamente se me da bien esto?, ¿qué **Talento** estoy poniendo en marcha?

	Lista las habilidades detectadas en el ejercicio anterior.	¿Qué talentos estoy expresando cuando realizo esta actividad?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

## Hojas de trabajo

**Cuarto paso.** Por cada talento que hayas identificado deberás pensar: ¿en qué otras actividades estoy utilizando o podría utilizar este talento? Este ejercicio arrojará ideas sobre qué otras vías existen ahí fuera de modo que expreses tu talento. Este ejercicio es de una importancia tremenda si estás pensando en cambiar de profesión y no tienes muy claro qué dirección tomar.

	TALENTOS detectados en el ejercicio anterior (tercer paso).	¿En qué otras actividades estoy utilizando o podría utilizar este talento?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

*Hoja de trabajo nº15*

Ya tienes tu lista de talentos naturales candidatos, ¿no es fantástico? Ahora llega el momento de la verdad, ¿cómo vas a confirmar que efectivamente estos son tus talentos? ¿Qué vas a hacer exactamente para cerciorarte de que efectivamente esos son tus Dones naturales? Podrías investigar más sobre ese tema (libros, revistas,

*Apasionate. Haz que cada día cuente*

blogs, ebooks, foros, etc), o tal vez te interese hacer un curso intensivo y práctico sobre ello y así realmente saber si “es lo tuyo”; o incluso podrías ir a esa empresa y pedirles trabajar con ellos durante el tiempo que consideres oportuno y así probar de primera mano lo que sería poner en marcha tu Talento haciendo una actividad concreta relacionada.

Como decía, llega el momento de la verdad. ¿Qué compromisos quieres adquirir para saber de forma definitiva cuáles son tus talentos naturales? ¿Qué vas a hacer concretamente? ¿Cuándo lo vas a hacer? ¿Qué o a quién necesitas para hacerlo? ¿Cuál es el primer paso?

	Lista los TALENTOS detectados en el ejercicio anterior.	COMPROMISOS adquiridos: qué vas a hacer y cuándo.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **Descubriendo tu Misión y Roles**

A estas alturas ya deberías tener una idea clara de tu Visión y también algunas intuiciones sobre tus talentos (sobre tu Don). Lo siguiente que te propongo es que pienses cómo explícitamente vas a poner tus talentos al servicio del mundo de forma que colabores en la consecución de tu Visión particular. ¿Seguimos?

¿Cómo vas a utilizar tus talentos concretamente de forma que colabores en la consecución de tu Visión particular del mundo y vivas plenamente tus valores esenciales?

Escribe las distintas áreas o sectores en los que sientes que tendría sentido utilizar tu Don (y también sirvas a tu Visión).

¿Qué profesiones existen ahora mismo que encajan con tus talentos y tu Visión del mundo? ¿Qué otras actividades existen de modo que puedas usar tus talentos?

Imagina que pudieses crear una actividad ideal acorde con tu Don y con tu Visión del mundo, ¿cuál sería?

## Hojas de trabajo

Y ahora, dime: ¿qué compromisos quieres adquirir para saber de forma definitiva cómo vas a poner tu Don al servicio del mundo de modo que camines hacia esa Visión particular del mundo? ¿Qué vas a hacer concretamente? ¿Cuándo lo vas a hacer? ¿Qué o a quién necesitas para hacerlo? ¿Cuál es el primer paso?

MISIÓN y ROLES - Compromisos adquiridos: qué vas a hacer y cuándo.	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

*Hoja de trabajo nº18*

*Apasíonate. Haz que cada día cuente*



## **Descubriendo tus ambiciones**

¿Cuál es tu Ambición personal dentro de tu Misión? ¿Qué grado de rendimiento personal quieres alcanzar en tu vida? ¿Qué imagen te gustaría proyectar? ¿Cómo te gustaría ser percibido por los demás? ¿Cómo te ves entregando tu Don dentro de cinco o diez años?

**Ambición:** rendimiento personal, imagen a proyectar, anhelos personales.

## Descubriendo tu Propósito

Las preguntas que vienen a continuación están pensadas para que dejes volar tu imaginación y apeles a tu sabiduría interna. Tengo una creencia: sabes lo que quieres. Sabes lo que significa vivir la vida que quieres vivir. Lo que pasa es que a veces tenemos que darle un pequeño empujón a nuestro inconsciente para que toda esa información la hagamos visible, consciente.

Ahora más que nunca, relájate. Busca un lugar tranquilo, apaga el teléfono y resérvate un rato para soñar. ¿Te atreves a soñar?

¿Qué harías si no tuvieses la obligación de hacer nada?

¿Qué harías con tu vida si no tuvieses que preocuparte por conseguir dinero?

¿A qué actividad te dedicarías si te pudiesen garantizar que te va a ir bien en lo económico?

## *Hojas de trabajo*

¿Qué harías si te quedase un año de vida?

Imagina que te quedan dos minutos de vida: ¿de qué te arrepentirías por no haber hecho?

¿Qué legado te gustaría dejar en el mundo? ¿Cómo te gustaría ser recordado?

*Hoja de trabajo nº20*

Y ahora, dime: ¿qué compromisos quieres adquirir para caminar a buen paso hacia una vida en Propósito? ¿Qué vas a hacer concretamente? ¿Cuándo lo vas a hacer? ¿Qué o a quién necesitas para hacerlo? ¿Cuál es el primer paso?

*Apasíonate. Haz que cada día cuente*

*Hojas de trabajo*

PROPÓSITO - Compromisos adquiridos: qué vas a hacer y cuándo.	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

*Hoja de trabajo n°21*

*Apasionate. Haz que cada día cuente*

## Vivir en Propósito: *checklist*

Marca con una "X" la casilla de la derecha si ha pasado lo que te propongo en cada línea.

Sobre todo, no te lo tomes demasiado en serio. Tómatelo como un juego en el que, en el peor de los casos, te quedarás igual que estabas antes de jugar.

Te ha costado levantarte esta mañana.	
Te has sentido cansado en algún momento del día.	
Ayer te acostaste con preocupaciones de mayor o menor importancia.	
A lo largo del día has hecho cosas por obligación sin realmente querer hacerlas.	
Crees que la felicidad es una utopía.	
Te has enfadado o has perdido los nervios en los últimos días.	
Te has frustrado porque en algún momento has esperado que los demás se comportasen de la manera que tú creías que era la correcta.	
Hoy o ayer te has quejado por algo.	
No te has parado a pensar lo increíble que es estar vivo. (¿Sabías que 400.000 personas se mueren al año en España y que un sexto de ellas no llega a cumplir los 66 años?)	
No disfrutaste tu ducha diaria (privilegio reservado a países desarrollados).	
En una escala del 1 al 10, tu grado de satisfacción personal en los últimos 5 años de tu vida es de un 7 o menos.	
Últimamente has dicho algo que no querías decir (independientemente de las razones que te llevaron a decirlo).	
Últimamente has hecho algo que no querías hacer (independientemente de las razones que te llevaron a hacerlo).	
Has descuidado tu salud en mayor o menor medida. Es la tónica de los últimos meses/años.	
Sientes que poco a nada de lo que tú hagas afecta al planeta.	
Tienes que estar siempre entretenido haciendo algo; te incomoda estar solo o sin planes. No sabes simplemente "estar".	