



contex[®]

GUÍA

Off boarding:

PROYECTO DE VIDA



Con esta guía queremos acompañarte para que este no sea un final sino el comienzo de cosas maravillosas para tu vida, te invitamos a que en un espacio de reflexión, **te des el tiempo de repensar tu vida y todo lo que quieres lograr.**

Recuerda que cuando una puerta se cierra, hay mil más esperando, y estas se abrirán solo en el momento cuando te encuentres preparado.

Con esta guía, podrás definir justo lo que quieres para que se abra la puerta correcta para ti, en la que puedas brillar por todas aquellas características únicas y valiosas que tienes.



Capítulo #1:

AUTO CONOCIMIENTO



Este siempre será la partida de todo, a medida que más te conozcas podrás identificar aquellos aspectos de tu vida, que son importantes, las características que te hacen único y te hacen brillar en los diferentes ámbitos de la vida. **Conocerte te permite evolucionar y crecer.**

Ingresa a: **16 Personalities** (16personalities.com/es) este es un test gratuito que ayuda a entender desde la psicología sus características.

* Una vez lo hagas te invitamos a responder las siguientes preguntas *

1. ¿De qué te diste cuenta? _____

2. ¿Cuáles son los aspectos que más te gustan de tu personalidad y que son características que quieres mantener? _____

3. ¿Qué aspectos quisieras mejorar? Selecciona uno máximo dos aspectos para que generes un plan de desarrollo individual, con acciones puntuales que te ayuden a mejorar este aspecto: _____



Aspecto a mejorar	Acciones (qué vas a hacer)	Tiempo para hacerlo	Indicador de éxito

Recuerda todos los días es una **nueva oportunidad para crecer, evolucionar y seguir mejorando.** Poner foco a lo que queremos nos acerca cada vez más para poder alcanzarlo.



Capítulo #2:

RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una prueba de autoanálisis que nos ayuda a generar conciencia sobre las diversas áreas que componen nuestra vida y el estado en el que se encuentran, lo que nos permite saber dónde debemos enfocarnos para alcanzar una mayor satisfacción en la vida.



¿Cómo está compuesta la rueda de la vida?

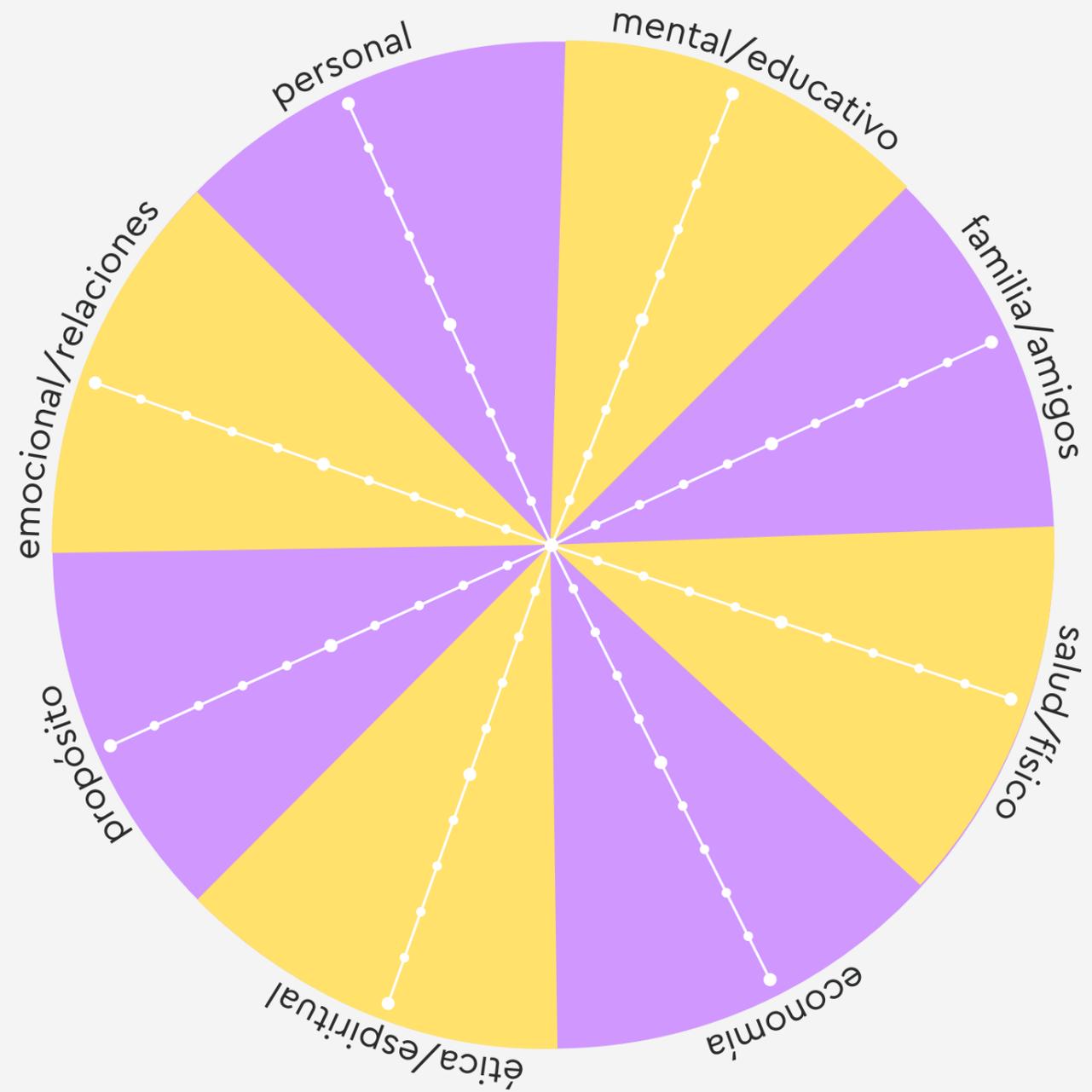


- **Personal:** ¿eres feliz con la forma en que te ves? ¿te conoces? ¿conoces tus fortalezas y debilidades? ¿te sientes realizado?
- **Mental/Educativo:** ¿estás satisfecho con tu formación académica? ¿te formaste/estás formando en lo que te gusta?
- **Familia/Amigos:** ¿te llevas bien con tus padres, amigos, hijos, etc.? ¿sales frecuentemente con tus amigos? ¿hablas constantemente con tus familiares así nos los veas mucho?
- **Salud/Físico:** ¿te sientes satisfecho con tu cuerpo? ¿te alimentas bien? ¿haces deporte? ¿estás conforme con tu salud mental?
- **Economía:** ¿estás conforme con el dinero que manejas día a día? ¿sabes administrar tu economía?
- **Ética/Espiritual:** ¿qué nivel de paz interior experimentas en tu vida? ¿crees en algo superior a ti mismo? ¿vives en paz y armonía?
- **Propósito:** ¿tienes la sensación de que estás donde debes estar? ¿estás conforme con lo que haces actualmente? ¿vives tu vida en plenitud?
- **Emocional/Relaciones:** ¿buscas pareja? ¿tus emociones son positivas o negativas hacia ti mismo?



Este es un espacio para reflexionar y visualizar cómo marchan las distintas áreas o aspectos que conforman tu vida.

Es un momento individual, date permiso de ir a tu pasado y ver cómo ha sido tu camino para llegar hasta donde hoy estás:





Ahora que ya has identificado cómo te encuentras en cada uno de los aspectos de la vida, **te invitamos a preguntarte:**

1. La rueda, ¿rueda? _____

Lo importante acá no es estar en 10 en todo, lo importante es identificar los aspectos que seguramente necesitas enfocarte.

2. ¿Qué aspecto de tu vida requiere hoy más atención? _____



Para los aspectos de tu vida que quieras mejorar te invitamos a aplicar la siguiente herramienta que te permitirá definir de manera detallada las metas, de tal forma que tu inconsciente la empiece a visualizar, la sienta como un hecho y una realidad; de esta manera podrás llegar al objetivo de una manera más fácil.



Recuerda: todo aquello que crees, lo creas.

Es momento de dejar de auto sabotarte, creer en ti, visualizar y creer que es posible todo lo que quieres lograr, eso si el universo premia la acción no es solamente escribirla es hacer que las cosas sucedan y está en tus manos.



1. ¿Qué quieres lograr?

Ejemplo: *"encontrar el trabajo de mis sueños"*

2. ¿Cómo lo vas a lograr? Escribe acciones (verbos en gerundio) de lo que vas a hacer para alcanzar esa meta. Escribe entre 5 a 10 acciones para el mismo objetivo. Ejemplo: *"actualizando mi hoja de vida, preparándome con un experto para presentar una entrevista, entendiendo cómo es el trabajo de mis sueños..."*



3. ¿Por qué es posible? En este espacio escribirás las razones (5 a 10) de porqué alcanzar ese objetivo, esto le dará razones al inconsciente para creer que es posible y fácil alcanzarlas. Ejemplo: *“porque tengo las habilidades técnicas para alcanzarlo, porque soy un excelente profesional, porque me estoy preparando para esto...”*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



4. ¿Por qué lo deseas? En este espacio escribirás para qué deseas alcanzar esta meta (5 a 10), esto te ayudará a tener argumentos suficientes para motivarte e ir tras esta. Ejemplo: *"para tener un ingreso fijo que me permita mejorar mi calidad de vida y la de mi familia, para continuar desarrollándome profesionalmente, para llegar al cargo de mi jefe en el mediano plazo, para adquirir más habilidades y conocimientos, para viajar y darme gusto, etc."*

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____



Capítulo #3:

DESCUBRE TU PROPÓSITO

¿Alguna vez te has preguntado por tu propósito de vida? * * *

Esa razón de ser, existir con la que puedes transformar toda tu vida y llegar a un estado de bienestar cada vez mucho mayor.

Hoy queremos compartirte una herramienta práctica y de introspección que te permitirá encontrarlo, esta se llama **Ikigai**, es un concepto japonés que significa "**Una razón de ser**".

La palabra "ikigai" se usa generalmente para demostrar la fuente de valor en la vida o las cosas que hacen que la vida valga la pena.



1. Lo que amas: escribe aquello que amas hacer. **Ejemplo:** escribir, pintar, viajar, hablar, hacer deporte, salir con amigos, compartir en familia, conversar.



2. Qué necesita el mundo: aquellas cosas que te gustaría hacer para hacer del mundo un mejor lugar para todos. **Ejemplo:** hacer voluntariado, reciclar, apoyar a entidades sin ánimo de lucro, escribir un libro, enseñar algo.



3. Por lo que te pueden pagar: escribe los motivos por los que los demás pueden estar dispuestos a pagarte, es decir, cuál es el valor que aportas. **Ejemplo:** tu formación, tus conocimientos en idiomas, tus habilidades profesionales y sociales.



4. En lo que eres bueno: escribe lo que se te da bien. **Ejemplo:** don de gente, empatía, trabajar en equipo o bien en solitario, resolver problemas, organizar actividades, comunicar, escribir, crear, innovar, inspirar, ayudar a otros, escuchar.

Nota: en las cuatro preguntas puedes escribir cosas similares cuando aplique.



Ikigai

Satisfacción pero con sentimiento de inutilidad.

Goce y plenitud pero sin riqueza.



* * *

Conforme pero con sensación de vacío.

Emoción y complacencia pero con sensación de incertidumbre.



5. El siguiente paso consiste en buscar los puntos en común entre todos los círculos y definir qué relación existe entre todo ello.

6. Uniendo el resultado de **pasión, misión, vocación y profesión**, puedes construir tu propósito:

Lo que amas	Lo que el mundo necesita	Por lo que te pueden pagar	En lo que eres bueno	Propósito (integración de las frases de pasión, misión, profesión y vocación)
Misión lo que amas + lo que el mundo necesita	Vocación lo que el mundo necesita + por lo que te pueden pagar	Profesión por lo que te pueden pagar + lo que eres bueno	Pasión en lo que eres bueno + lo que amas	
Frase misión	Frase vocación	Frase profesión	Frase pasión	

contex[®]

contex.com.co