

Autoconocimiento

Objetivo: Cuando eres consciente de tus intereses, cualidades y valores, puedes tomar más fácilmente una decisión adecuada en la vida. Aquí obtendrá ayuda para explorar estos temas.

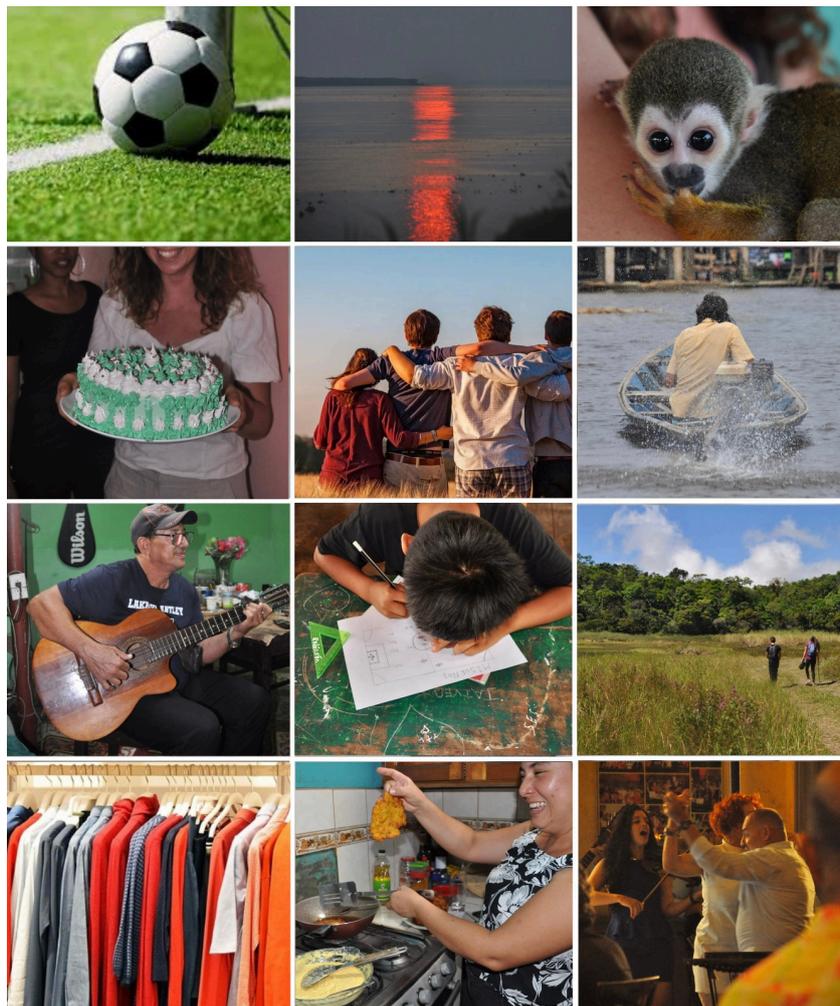
EJERCICIO: ¿Que te interesa hacer un día cuando nadie depende de ti?

Escribe lo que te gusta hacer y lo que te interesa. Escribe libremente. (Toda que te ocurre, lo que primero viene tu a mente)

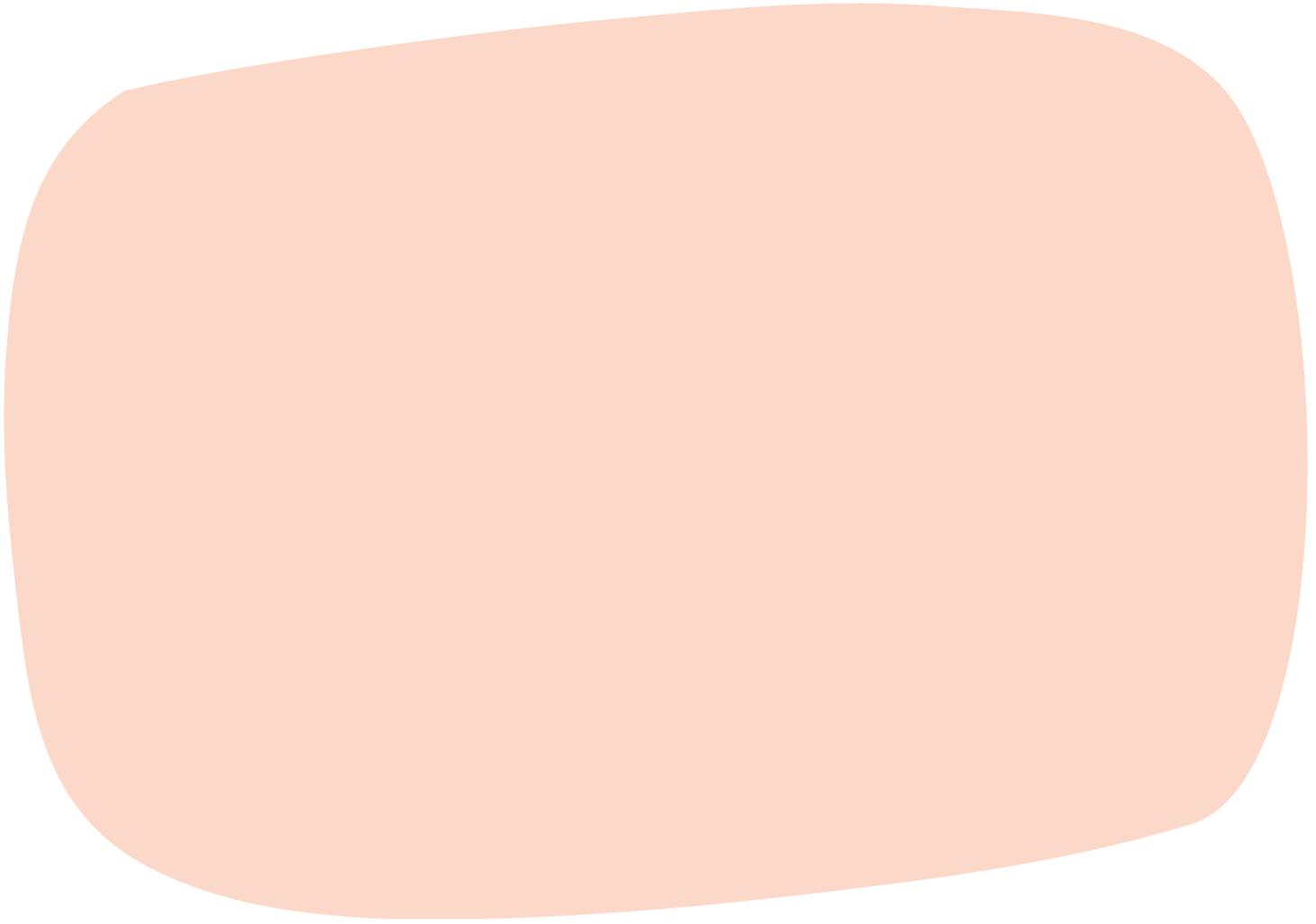
Pensamientos auxiliar:

Piensa un buen día que haya tenido. Pregúntate, ¿por qué pensé que era un buen día? ¿Qué hice?

Si quieres inspiracion, Mirra las fotos:



Escribe aquí!



De las cosas de interesa. Por cuales sientes mas pasion?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

EJERCICIO: ¿CUÁLES SON TUS CUALIDADES?

Las cualidades son las propiedades o características de alguien. Anota tus cualidades.

Pensamiento auxiliar:

Considere lo que cree que los demás piensan de usted. A veces puede resultar útil intentar verse a sí mismo a través de los ojos de otra persona.

Si necesita inspiración, puede elegir entre las siguientes opciones.

Abierto	Flexible	Determinado
Generoso	Sociable	Cooperativa
Curioso	Realista	Voluntad fuerte
Juegeton	Espontánea	Con visión de futuro
Útil	Inventivo	Cuidadoso
Tímido	Responsive	Interesado
Leal	Positivo	Honesto
Comunicativo	Ambicioso	Práctico
Trabajador	Efectivo	Paciente
Alegre	Creativo	Escuchando
Valiente	Independiente	Sabio

Escribe aquí!



Prioriza tus 3 cualidades más fuertes:

1.	
2.	
3.	

¿Hay algunas cualidades que le gustaría desarrollar?

1.	
2.	
3.	

EJERCICIO: ¿CUÁLES SON TUS VALORES?

Los valores crean nuestra perspectiva de lo que es correcto y muestran cómo queremos vivir nuestra vida.

Ser consciente y actuar según sus propios valores ayuda a una persona a experimentar satisfacción y felicidad. Ayuda a saber por dónde navegar y cómo priorizar.

Pensamientos auxiliares:

¿Qué tipo de persona quiero ser?

¿Qué quiero representar en esta vida?

¿Qué es significativo para mí?

Si necesita inspiración, puede ver la lista pero es importante que te tomes tiempo para pensar por tu mismo. No hay respuestas correctas. Apunta tantas cosas posibles.

Familia	Justicia	Aprender	Disfrutar
Amor	Verdad	Agradecido	Reír
Amistades	La tierra	Honestidad	Ayudar otros
Animales	Lograr	Conocimiento	Salud

Escribe aquí!



Luego puedes comprobar y ver si el valor es aprendido o genuino. Cuando piensas en un valor genuino, te vuelves feliz y te sientes bien. Un valor aprendido no produce el mismo sentimiento de lujuria, puede parecer neutral o obediente. Selecciona los verdaderos valores e intenta priorizarlos según los que te parezcan más importantes.

Priorización	Valor	¿Porqué es esto importante para mí?
1.		
2.		
3.		

RESUMÉN: ¡PIENSE CREATIVAMENTE!

Piense creativamente en cómo puede utilizar esta información sobre usted mismo en sus elecciones profesionales?

Escribe aquí!

