



## Vivir con propósito

Haydée Rojas

### Tarea para el hogar :

#### Recomendaciones.

1. Estimadas participantes, les estoy facilitando estos ejercicios N°1 - N°2 para trabajar en casa, con el fin de afianzar y desarrollar sus talentos, potenciar su confianza, moldear sus acciones, autoimpulsarse y encontrarse con su propósito para generar cambios en su vida, en la comunidad o en otros contextos.

#### Ejercicio N°1.

Afianzando y desarrollando sus talentos. Lee, observa, toma notas y practica.

- Recuerda de tu infancia que hacías de manera espontánea.
- Presta atención lo que admiras en otras personas.
- Fíjate que actividades haces sin esfuerzo.
- Pregúntale a otros que conoces, que habilidades ven ellos en ti.
- Haz una lista de actividades que haces y pierdes la noción del tiempo.
- Observa tu conversación interna, juicios-creencias que prevalecen en ti. (potenciadoras-limitantes).

#### Ejercicio N°2.

Se les invita a realizar un plan, proyecto de vida. Se les facilitará un modelo que les sirva de apoyo, pero ustedes pueden crear el suyo.

### CONCEPTOS BÁSICOS

#### ◆ OBJETIVOS

Declaraciones acerca de la dirección de la vida de una persona u organización.

#### ◆ ESTRATEGIA

Individuo responsable del éxito o fracaso de su empresa vital.

#### ◆ CALIDAD DE VIDA

Es el nivel de satisfacción que posee una persona en función de un conjunto de variables internas y externas que la permiten funcionar en su medio.

#### ◆ FORTALEZAS

Son las características personales potenciadoras y el manejo eficiente de las propias acciones.

#### ◆ DEBILIDADES

Son las características personales limitantes y el manejo inadecuado de las propias acciones.

#### ◆ OPORTUNIDADES

Son los eventos externos que pueden ser aprovechados para el crecimiento personal.

#### ◆ AMENAZAS

Son los eventos externos potencialmente dañinos a la persona. Las personas exitosas crean estrategias que les permiten contrarrestar el impacto de las amenazas externas.

### **SUEÑOS Y METAS:**

Desde niños tenemos sueños que no hemos podido realizar, algunos de ellos como sueños al fin, son inalcanzables. Otros son realizables gracias a la pasión y acción que les ponemos para poder hacerlos nuestros.

El ser humano tiene la capacidad de soñar y luego gracias a su raciocinio, pensar y diseñar las acciones que determina que son las necesarias para lograr hacer realidad sus fantasías. Pero para que esas acciones se realicen tenemos que estar motivados para lograr la disposición de sentimientos y emociones que requerimos para poder actuar y ejecutar las acciones finales que nos permitirán lograr los sueños, que son factibles.

### **METAS PARA LA VIDA**

Las preguntas siguientes te ponen delante los objetivos más importantes de la vida, específicamente los referentes a los sectores siguientes: formación, familia, tiempo libre, amistad, desarrollo de la personalidad y trabajo.

Trata de descubrir las metas concretas que te has fijado para cada sector en el pasado o aquellas que ahora, mediante este trabajo, has hecho conscientes.

#### **1.- Formación**

¿Quiero obtener mejores resultados en una determinada área? ¿Quiero conseguir unas capacidades determinadas? ¿Deseo hacer realidad mis sueños, accionar mi emprendimiento o negocio? ¿Deseo mejores relaciones con mis amigos y con los compañeros y de crecimiento personal?

Estos son mis objetivos específicos:

#### **2.- Familia.**

¿Deseo mejorar las relaciones con mi familia? ¿Quiero habitar en una casa junto con otras personas? ¿Tengo intención de poner en claro las cuestiones financieras? ¿Tengo algo que aclarar con mis hermanos, pareja, padres, hijos?

Estos son los objetivos específicos:

### **3.- Amor y amistad.**

¿Deseo tener más amigos? ¿Quiero tener otro tipo de amistades? ¿Quisiera dejarme influenciar menos? ¿Quiero tener una relación sentimental en armonía?

Estos son los objetivos específicos:

### **4.- Tiempo libre.**

¿Quisiera tener más tiempo libre? ¿Quisiera ocuparme más de mi salud? ¿Deseo vivir experiencias excitantes? ¿Quiero leer más?

Estos son mis objetivos específicos:

### **5.- Desarrollo de la personalidad.**

¿Quisiera ser más decidido en mi comportamiento? ¿Quisiera actuar de acuerdo a mis convicciones? ¿Deseo de verdad saber qué es lo que quiero? ¿Quiero llegar a ser “interiormente” independiente?

Estos son mis objetivos específicos:

### **6.- Trabajo.**

¿Deseo tener un mejor puesto de trabajo? ¿Quisiera cambiar de trabajo? ¿Deseo desempeñar otra actividad? ¿Desearía estar más acompañado y dirigido?

Estos son mis objetivos específicos:

### **7.- Metas a largo plazo.**

¿Deseo formar una familia? ¿Quiero construirme una casa? ¿Quisiera llevar a cabo alguna actividad, para activar mis sueños o mi sueño (de la que los demás pudieran hablar en el futuro)?

Estos son mis objetivos específicos:

¿Qué metas son verdaderamente importantes para ti y, a la vez, difíciles de alcanzar de modo que en el futuro las tengas que planificar meticulosamente?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

¿Cuál es mi propósito de vida? ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué legado quiero dejar?

## PLAN DE ACCIÓN

El tener un proyecto de vida ayuda a enfrentar mejor el futuro como persona, aprendiz y profesional. Pero tener un proyecto de vida no es sólo escribir mis metas a largo y corto plazo. Tener un proyecto de vida es comprometerme con uno mismo a llevarlo adelante, enfrentando los obstáculos, aprendiendo de los errores y superándonos, delimitando el tiempo en que lograremos nuestras metas y determinando con claridad el camino que se va a seguir. Un aspecto que es vital es hacernos seguimiento de lo que vamos logrando mediante la evaluación periódica de los que se ha logrado y el replantear o plantear nuevas metas que me ayuden a lograr las metas finales.

Haber tenido la posibilidad de reflexionar sobre ti, tu futuro, tus metas, tus creencias, tus fortalezas, entre otras; te da la posibilidad de pensar de manera clara y concreta en cómo llevar a la práctica los conocimientos sistematizados y proponerte las metas que vas a alcanzar durante el próximo año.

La posibilidad de construir y hacernos nuestro futuro depende de acciones que día a día hagamos. Somos responsables de una gran parte de lo que será nuestra vida mañana. Nuestro compromiso consigo mismo es uno de los factores que pueden ayudarnos a desarrollar algunas actitudes que propiciarán su alcance.

Entre esas actitudes podemos mencionar:

- ◆ Soñar con nuestro futuro
- ◆ Tener clara la visión y misión de nuestra vida
- ◆ Plasmar nuestro proyecto de vida
- ◆ Pensar, sentir y trazar nuestras metas
- ◆ Tomar las decisiones que se requieran y ser autorresponsable de ellas
- ◆ Organizar nuestra vida desde todo punto de vista
- ◆ Ser perseverante en el logro de las metas
- ◆ Ser productivo, innovador y creativo
- ◆ Ser audaz y asumir los retos
- ◆ Ser uno mismo

Teniendo en cuenta todo ello, piensa, siente y escribe tus grandes metas y luego haz el plan de acción de las metas que vas a lograr en el próximo año, en el formato anexo.

**MIS GRANDES METAS SON:**

- 1..
- 2..
- 3..

4..

5..

6..

Las invito que se reten y se activen a promover sus talentos y expandir su capacidad de acción a través del desarrollo de su sueño. Emprender y servir a otros, contribuir en cambiar al mundo. Adelante ¡¡.

Estoy a sus órdenes para apoyarlas en la experiencia que cada una decida vivir a través de

Google Drive (Para ENTRAR tener correo Gmail) carpeta de trabajo Kuawai cultivando al emprendedor.

Del correo electrónico: kuawuaiemprendiendo@gmail.com

haydeeroja@gmail.com

Teléfonos: 58+4122164145 /+33769761183

Cordialmente,  
Haydée Rojas. M