

*"Descubre tus motivos".*

Este ejercicio, te permitirá hacerte un auto foto de tu persona interior, ayudándote a descubrir los motivos y deseos, así como aquellas habilidades que no te has percatado posees. Otro beneficio de este ejercicio, es que te permitirá trazarte metas y objetivos adaptados al conocimiento que recién descubras sobre ti, pudiendo con ello, concentrar tus energías en lograr alcanzar aquello por lo cual sientes pasión y verdadero amor.

Una excelente forma de conocer más de ti, es haciéndote preguntas, a las cuales debes responder, pensando de manera profunda y con toda honestidad.

1. ¿Cuáles siento son mis mayores fortalezas?
2. ¿Qué cosas disfruto hacer con toda mi alma y corazón?
3. ¿Qué cosas detesto hacer en la vida?
4. ¿Qué cualidades admiro en otras personas, y por qué?
5. ¿En qué actividades invierto mi tiempo diariamente?
6. ¿Qué decidiría hacer si contara con todo el tiempo y el dinero del mundo?
7. ¿Qué actividades realizo de manera natural y espontánea?
8. ¿Cuál es la persona que ha impactado mi vida de manera positiva y por qué?
9. ¿Cuáles han sido los momentos más felices de mi vida, y por qué lo fueron?
10. ¿Cómo es y qué dice mi dialogo interno?
11. ¿Cuáles son mis pensamientos dominantes?
12. ¿Cuántas veces al día dedico mi mente a pensar en mis metas?
13. Cuando sueño despierto sobre mí, ¿Qué me imagino estar haciendo?
14. Si pudiera rescribir mi historia, ¿Qué cosas le añadiría y qué le quitaría?
15. ¿Cuáles son las tres o cuatro cosas más importantes para mí?
16. En mi trabajo, ¿Cuáles son las actividades que considero más importantes?
17. ¿Qué es lo que se hacer mejor que nadie?
18. ¿Qué habilidades poseo que se, nadie más tiene?
19. ¿Cuáles son mis necesidades y capacidades físicas?
20. ¿Cuán satisfecho estoy con los logros que he alcanzado hasta hoy en mi área física?
21. ¿Me considero una persona feliz?
22. ¿Qué me hace sentirme feliz?
23. ¿Me visualizo frecuentemente en posesión de las cosas que deseo?
24. ¿Cuán satisfecho estoy con los logros que he alcanzado en mi vida hasta hoy?
25. ¿Cuál es mi calidad de vida actual?
26. ¿Cuáles son mis valores?

27. ¿Cuáles son mis principios de vida?
28. ¿Qué principios han creado una buena calidad de vida para mí?
29. ¿Qué hábitos negativos de mi persona deseo cambiar?
30. ¿Soy una persona introvertida o extrovertida?
31. Si me dieran la oportunidad de seleccionar mi trabajo, ¿Cómo deseo que sea, el tipo de trabajo, mi oficina, mis colegas?
32. ¿Me gusta y me divierte el trabajo que realizo actualmente?
33. Cuando realizo mi trabajo diario, ¿Me involucro tanto en él que pierdo la noción de tiempo y hasta se me olvida comer, o estoy desesperado por que llegue la hora de salida?
34. ¿Trabajo por amor al dinero o por amor al talento que poseo?