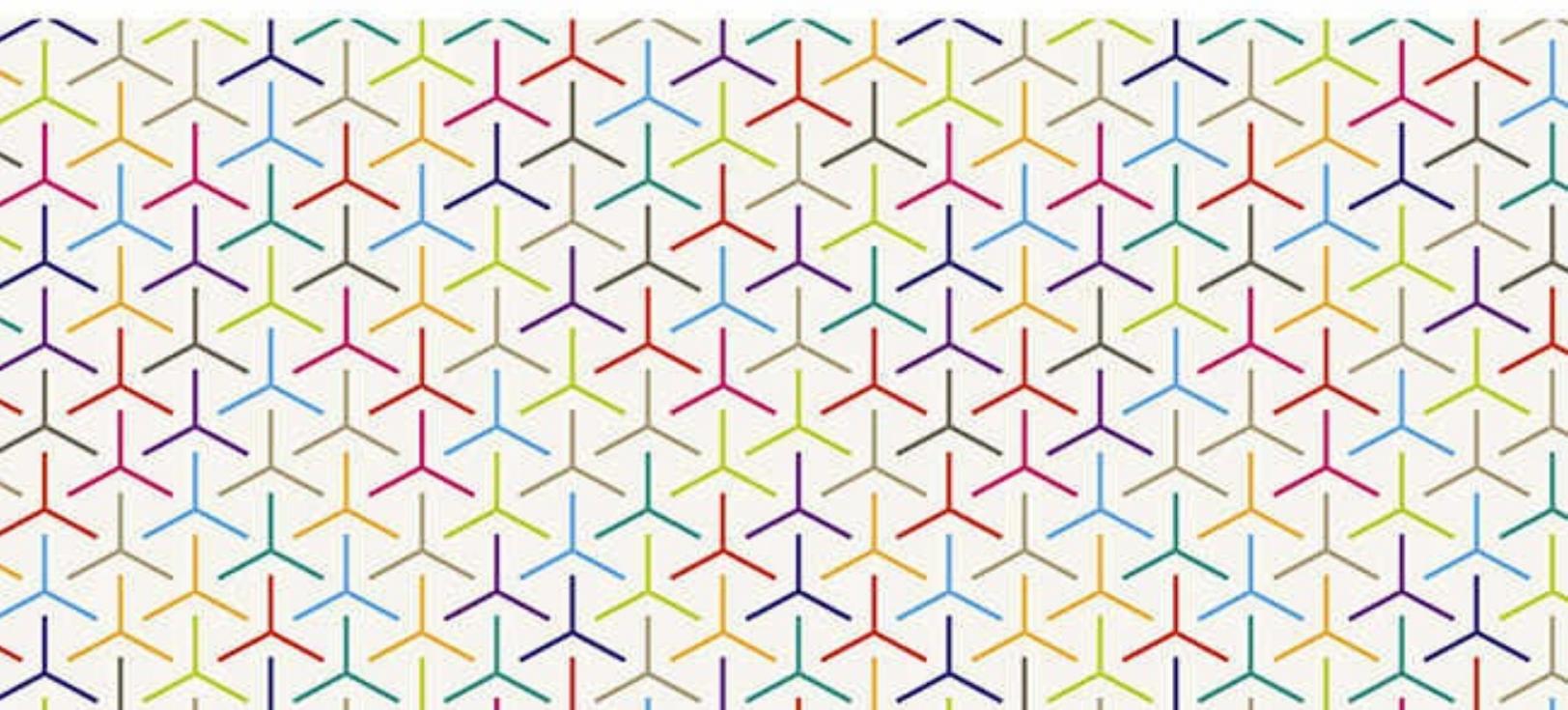


*Cuaderno práctico de ejercicios
para descubrir
tus talentos*

ANTONIO BELTRÁN

zenith **PSICOPRÁCTICOS**



Sumario

Portada

ES HORA DE COMENZAR

Introducción

PONTE MANOS A LA OBRA

En tu interior está la respuesta
Tu vida tiene magia
El poder está dentro tuyo
Todo llegará a su debido momento
Aprende de las dificultades y las frustraciones
Reinventa la historia de tu vida
Romper con las ataduras
Somos lo que pensamos
Transforma tu pensamiento
Potencia tu energía personal
Rediseña tus escenarios de vida
Deja atrás los estereotipos
Explora tus sensaciones
Construye tu mejor versión
Espera lo mejor de ti
Empieza ahora
Tú puedes levantar tu vida
Da un paso adelante
Rumbo a la ilusión
Este es tu punto de partida
Disfruta de tu vida
Potencia tu talento
Tú tienes la llave
Tu red de afectos
Establece sanas relaciones

AHORA, SIGUE TU CAMINO

Tu vida mira hacia el futuro

Sobre el autor

Otros títulos de la colección

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Es hora
de
comenzar



Introducción

¡BIENVENIDO!



POTENCIAR NUESTROS VERDADEROS TALENTOS PUEDE LLEARNOS A VIVIR DE UNA MANERA DIFERENTE Y A CAMBIAR TOTALMENTE EL ENFOQUE DESDE EL CUAL TOMAMOS DECISIONES.

Conocer y desarrollar nuestros talentos es esencial para sentirnos mucho mejor porque cuando aprendemos a escucharnos y a reconocer aquello que nos ilusiona, nos llenamos

de energía y de vitalidad y comenzamos a reconocer nuevas formas de afrontar la vida desde nuestro propio criterio y en concordancia con nuestro interior.

El proceso de construcción y planificación de cualquier estrategia para el desarrollo de nuestro talento hace que se potencie nuestra energía interna y nos permite tomar las riendas de nuestra vida y, gracias al descubrimiento de nuestras propias aptitudes y recursos personales, nuestra pasión y entrega se convierten en compañeras de nuestra existencia. Así es como empezamos a vivir y a disfrutar de todo aquello que realmente nos motiva con absoluta plenitud.

Cuando asumimos la verdad de lo que acontece en nuestro interior podemos construir nuevos hábitos de vida encontrando oportunidades para activar comportamientos que nos acerquen, poco a poco, a vivir de la manera que queremos y soñamos. No debemos olvidar que cada uno de nosotros tiene algo único e irrepetible que nos hace especiales. La forma de desarrollarlo comienza por explorar y descubrir todo aquello que realmente nos motiva y se nos da bien hacer. Tomar contacto con estas facetas que nos son propias nos permite ver el mundo que nos rodea con otros ojos. De este modo, nos llenamos de la esperanza y calidez necesarias para acabar dando un verdadero sentido a nuestro propio mundo.

Empezamos ahora mismo un viaje donde el protagonista eres tú. Nos adentraremos en el mundo de tus capacidades personales para descubrir todo lo que puedes llegar a hacer con ellas para que, poco a poco, puedas transformar la realidad que te rodea. Porque solo desde tu desarrollo personal y genuino podrás emprender con ilusión cualquier proyecto vital significativo. Con este libro aprenderás a crecer por dentro, a pensar de una forma divertida y creativa, pero sobre todo a disfrutar más de ti y de todo aquello que te ofrece la vida cotidiana. Cuando veas este icono  necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar las actividades y si te encuentras con este otro  podrás descargarte esa actividad para imprimir.

Ponte
manos
a la obra



EN TU INTERIOR ESTÁ LA RESPUESTA CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA COMENZAR

Puede que no nos demos cuenta o que creamos que no es así, pero seguramente en alguna circunstancia de nuestra vida hemos tenido el impulso de hacer cosas nuevas y diferentes. Precisamente tomar conciencia de esos momentos puede convertirse en un punto de inflexión en el que explorar nuestras inquietudes y deseos más profundos.

Cualquier circunstancia en la vida, tanto buena como mala, puede convertirse en una oportunidad para crecer y puede abrir la puerta a perspectivas nuevas y estimulantes con las que poner en marcha todos nuestros deseos y recursos internos.



La estancia en un hospital para acompañar a un familiar puede transformarse en un momento para realizar una buena prospección y estudio de las empresas a las que ofrecer nuestro valor como profesionales.

Una desagradable ruptura amorosa puede transformarse en la oportunidad para saber quiénes somos y qué queremos de verdad en cuanto a las relaciones, mientras dedicamos más tiempo a cultivar nuevas y antiguas amistades.

Muchas veces, de lo que se trata es de aprovechar todas las oportunidades que nos brinda la vida para tomar contacto con aquello que realmente da sentido a nuestra existencia. Porque para aprender a vivir la vida de otro modo, basta con tomar conciencia de todos aquellos recursos internos que tenemos y buscar lugares y momentos de nuestra vida cotidiana en los que activarlos. Es precisamente de esta manera como podemos acabar construyendo un presente lleno de vitalidad.

ACTIVA TU TALENTO



Todos tenemos talentos especiales, ya sean naturales o adquiridos. De hecho, cuando analizamos en profundidad nuestras vidas podemos descubrir muchas cosas con las que hemos disfrutado.

Escribe en tu cuaderno todas aquellas cosas que recuerdes hayas disfrutado hacer en tu vida.

DESCUBRE TUS PUNTOS FUERTES



Una de las cosas que más nos cuesta es hablar con franqueza de nuestros propios puntos fuertes. Normalmente tras esta dificultad se esconde el miedo a encontrar algo genuino que nos haga especiales y diferentes.

En tu cuaderno, anota en distintos círculos algunas experiencias de vida que hayan sido altamente positivas para ti. Explora lo que sentías exactamente en cada una de ellas. Analiza incluso con quién estabas y si notabas algo especial en tu interior.



ENFOQUES CLAVE



Existen cuatro enfoques básicos que pueden llevarnos al desarrollo de nuestro propio talento:

Moldear y transformar.

Los seres humanos sentimos la necesidad de moldear y transformar constantemente nuestro entorno.

A través de cada una de nuestras acciones podemos contribuir a construir una vida dinámica llena de motivaciones y aprendizajes.

Crecimiento y desarrollo personal.

Los seres humanos podemos convertir las relaciones personales en una gran vía de crecimiento y desarrollo personal.

Las relaciones con los demás pueden ayudarnos a crecer y evolucionar, tanto desde el punto de vista intelectual y emocional como desde el propiamente material.

Potenciar nuestro aprendizaje.

Los seres humanos necesitamos potenciar nuestro aprendizaje.

Con el fin de adaptarnos a la evolución constante de nuestro entorno cotidiano necesitamos prepararnos para afrontar de forma creativa cuanto ocurre en el entorno que nos rodea.

Dejar un legado.

Los seres humanos tenemos una vida corta y al final de nuestros días nos gustará saber que hemos dejado un legado.

Una de las reflexiones más bellas que podemos hacer, sea cual sea el momento de nuestras vidas, es la de analizar cómo nos gustaría transmitir el fruto de nuestra ilusión y esfuerzo a las generaciones que nos siguen. Detrás de estas respuestas se esconde todo un manantial de motivaciones y capacidades sin explorar.

Desarrollar nuestro talento exige dar un nuevo sentido a nuestra vida para contribuir con nuestra existencia a la mejora de lo que nos rodea.

TU VIDA TIENE MAGIA CUANDO LA PASIÓN ES TU ENERGÍA

NUESTRA FUERZA INTERIOR NOS AYUDA A CENTRAR ESFUERZOS Y APROVECHAR AL MÁXIMO NUESTROS RECURSOS PERSONALES. LA PASIÓN POR UNA AFICIÓN, LOS ESTUDIOS O NUESTRA PROFESIÓN PUEDE AYUDARNOS A DESCUBRIR LO QUE REALMENTE NOS MOTIVA.

La pasión puede tener una gran relevancia en cuanto al correcto desarrollo de nuestra madurez. De hecho, ingresar en estados naturales de motivación y disfrutar de una fuente de inmensas habilidades personales es mucho más fácil cuando conectamos con ese estado. Nada que merezca la pena se consigue a la primera y precisamente nuestra pasión hacia las cosas puede ser la línea de salida para lograr nuevos enfoques de vida. Gracias a ella, podemos tomar conciencia de todo aquello que realmente da un sólido sentido a nuestra existencia.

Podemos construir una vida nueva cuando nos centramos en lo que realmente queremos y en aquello que nos motiva en vez de lamentarnos a cada momento por lo que no tenemos. Por otro lado, cuando descubrimos nuestros verdaderos dones y talentos adquirimos una nueva visión de nuestra existencia y descubrimos la felicidad que supone compartir con quienes nos rodean todas las cosas que nos ilusionan. Es así como logramos potenciar la confianza en nosotros mismos.



TU HISTORIA DE VIDA



Nuestra historia de vida encierra mensajes que pueden ayudarnos a descubrir quiénes somos realmente.

En tu cuaderno, escribe una lista de aquellos momentos de tu vida en los que te hayas sentido especialmente bien con lo que eras y hacías. Anota en otra lista el porqué.

ME SENTÍ ESPECIALMENTE BIEN CUANDO...

PORQUE...

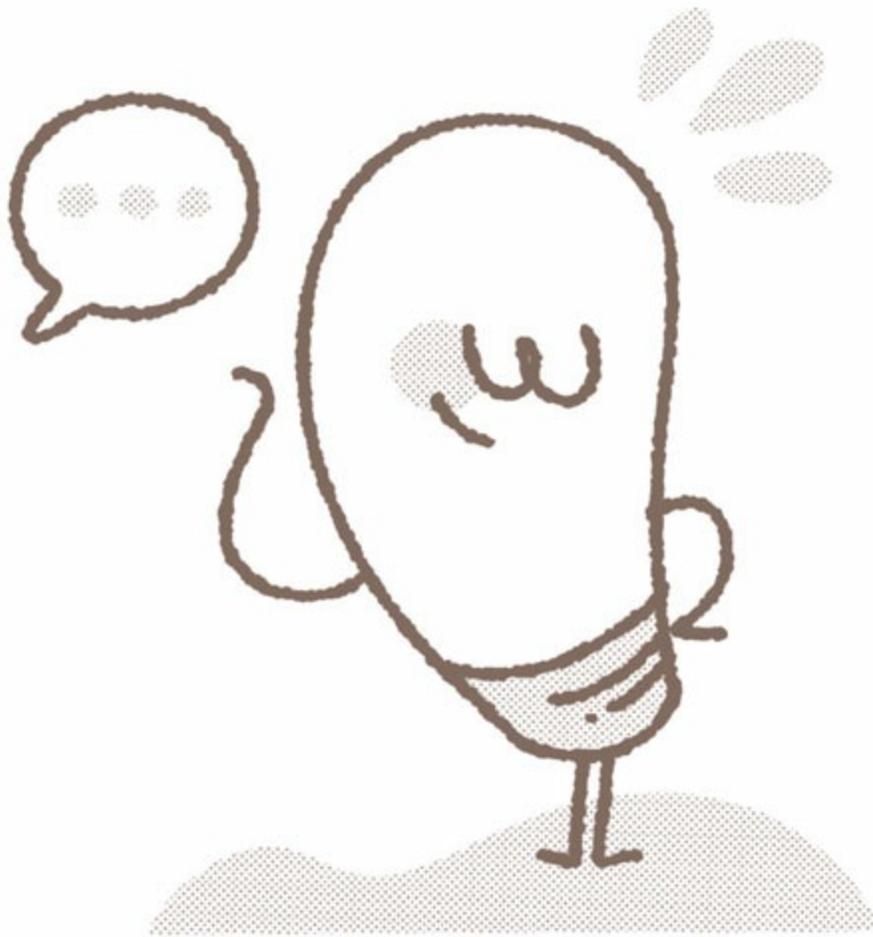
EL PODER ESTÁ DENTRO TUYO APRENDE A ESCUCHAR Y ESCUCHARTE

ARRIESGARSE A VIVIR Y CONECTAR CON LA ESENCIA DE NUESTRO VERDADERO SER PUEDE RESULTAR NUESTRO MEJOR ANTIDEPRESIVO.

Para conectar con nuestra verdadera esencia es necesario abandonar nuestra zona de confort y nuestra rutina para empezar a construir algo que nos estimule de forma constante.

Para potenciar nuestro talento necesitamos entregarnos de manera flexible y genuina a cada momento presente. Esto puede ayudarnos a encontrar el verdadero sentido de nuestra existencia, a vivir con serenidad y afrontar las situaciones de nuestra vida tal como se presentan.

Es importante aprender a tomar las cosas con sencillez y valentía. En muchas ocasiones, el complejo de culpa y los sentimientos de inferioridad que vamos acumulando en el tiempo derivan del afán de dar una imagen de perfección, estabilidad y seguridad continua. Sin embargo, las reglas de la vida son otras y realmente más sencillas. Para ello, basta con tomar conciencia de un hecho innegable: nunca tendremos más vida que la que tenemos aquí y ahora. Por tanto, esta es la única oportunidad para dirigirnos hacia un enfoque vital lleno de sentido.



REGÁLATE SANAS RECOMPENSAS



Para desarrollar nuestros talentos es importante aprender a disfrutar. Cuando tomamos contacto con aquello que nos facilita una existencia agradable, aprendemos a valorar el regalo del momento presente.

Piensa en una actividad que hayas realizado o que vayas a realizar en estos días que te guste mucho hacer. Luego puedes hacer un dibujo, escribir unas frases, o ambas cosas, para reflejar lo que te hace sentir.

**LA ACTIVIDAD DE LA SEMANA QUE ME
GUSTA HACER ES...**

TU VIDA ES TU CAMBIO



Todo cuanto hacemos en nuestro día a día acaba siendo fruto de nuestras propias decisiones. Nada queda ajeno al poder de nuestra elección personal. Por ello, necesitamos tomar conciencia de aquellos automatismos que nos alejan de lo que realmente queremos.

Piensa en los diferentes ámbitos de tu vida —los estudios, el trabajo, la familia, la pareja, etcétera— y analiza qué cosas crees que podrías cambiar para sentirte mejor y porqué.

EN EL ÁMBITO...

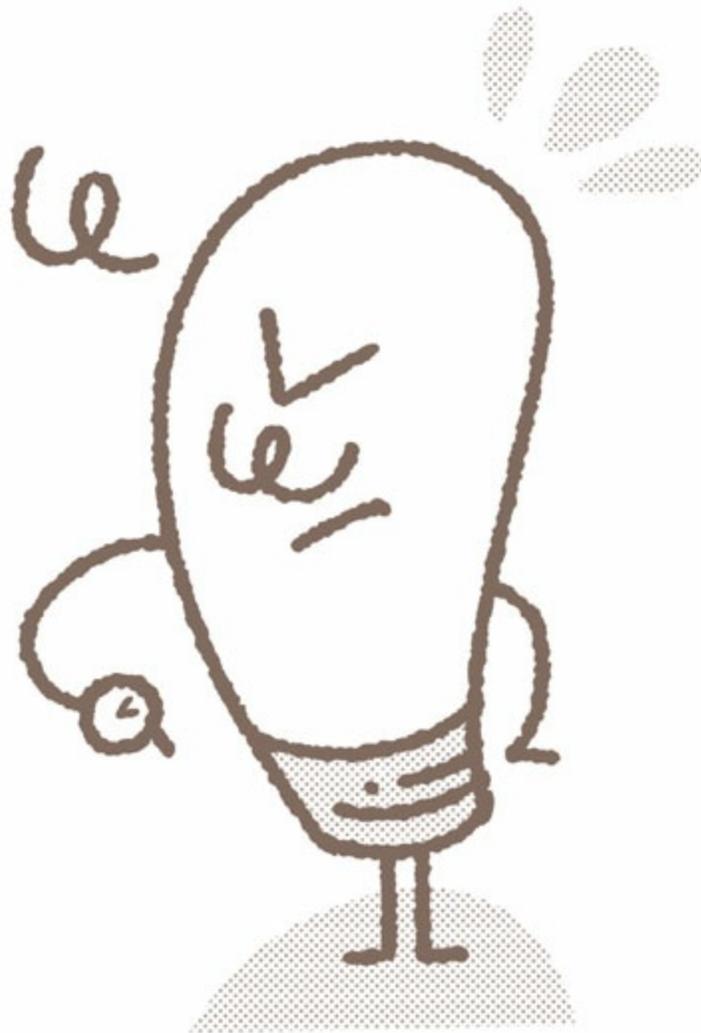
ME GUSTARÍA CAMBIAR...

PORQUE CREO QUE...

TUDO LLEGARÁ A SU DEBIDO MOMENTO APRENDE A ENTENDER TUS EMOCIONES

CUANDO NO VIVIMOS EN ARMONÍA CON LO QUE SOMOS, LA VIDA PUEDE PERCIBIRSE COMO UN LUGAR LLENO DE RIESGOS Y DE PELIGRO.

Entender que respetar y prestar atención a nuestras emociones y sentimientos es muy importante para avanzar hacia una vida mucho más plena.



Cuando dejamos de respetarnos y atendernos como nos merecemos, podemos sentirnos intimidados ante cualquier evento vital o conflicto con quienes nos rodean, perdiendo la capacidad para reaccionar de la forma más apropiada en cada situación. Surge entonces la rigidez y adoptamos comportamientos que no contribuyen en absoluto a encontrar aquello que realmente deseamos, que es nuestro propio progreso y bienestar personal.



Existen dos modos de reaccionar ante un fracaso personal de búsqueda de empleo. El primero sería interpretarlo como una señal de falta de valía y el segundo sería pensar en que lo que se nos presenta es la posibilidad de mejorar nuestra actitud ante la búsqueda.



Desactiva los automatismos.

Muchas veces creemos que solo hay una forma de enfrentar las cosas e incluso llegamos a justificar nuestras actitudes desde la expresión «es que yo soy así». Cuando hacemos esto vivimos aplicando comportamientos automáticos y repetitivos.

Aprende a equilibrar tus pensamientos.

La forma con la que interpretamos lo que nos sucede acaba provocando nuestros estados emocionales internos. Nuestra forma de enfocar cada situación acabará generando estados que pueden llevarnos hacia la motivación o, por el contrario, la frustración y el lamento continuo.

Aprende a escuchar tus sentimientos y sensaciones internas.

Cuando permitimos que nuestros sentimientos y sensaciones internas nos invadan sin control entramos en estados donde crece nuestra volubilidad de carácter y comenzamos a vivir a merced de los acontecimientos externos y a dejarnos llevar por las creencias y normas de los demás. Aprender a detenernos y a analizar lo que nos pasa es fundamental para extraer un aprendizaje de cada circunstancia y para vivir respetando valores y principios absolutamente personales.

Utiliza el lenguaje a tu favor.

A lo largo de nuestra existencia vamos adquiriendo, de manera natural, enfoques personales sobre cómo interpretar nuestras experiencias. Esto nos ayuda a construir nuestro propio mapa de creencias y pensamientos. En este sentido, el lenguaje que utilizamos ante cada evento personal acaba reforzando nuestras propias actitudes.

Construye retos cargados de sentido.

Cuando optamos por el camino de nuestra propia evolución personal surgen nuevos escenarios con los que dar sentido a lo que nos acontece. No hay nada más agradecido que descubrir que estamos aquí para vivir en voz alta y que siempre tenemos en nuestras manos la posibilidad de elegir. Tomar contacto con aquello que realmente nos importa nos permite enfocar nuestra existencia de otro modo.

Toma contacto con tus recursos personales.

Todos poseemos aptitudes, conocimientos y experiencias irrepetibles. Reconocerlos e identificarlos es imprescindible para vivir la vida que queremos.

Descubre tus fortalezas.

Cada vez que decimos «sí» a lo que somos algo nuevo crece en nuestro interior y conseguimos disfrutar de cada instante y confiar tanto en los demás como en nuestra propia vida. Aceptarnos tal como somos, aquí y ahora, nos ayuda a comprendernos mejor y ser tolerantes con todo cuanto nos rodea y acontece.

Aprende a marcarte objetivos estimulantes.

Cuando logramos abandonar la inercia natural de nuestra vida cotidiana podemos descubrir nuevas formas de diversión y disfrute. Sentir ansiedad ante nuevos retos es necesario para aprender y avanzar. Sin embargo, nada hay más divertido que

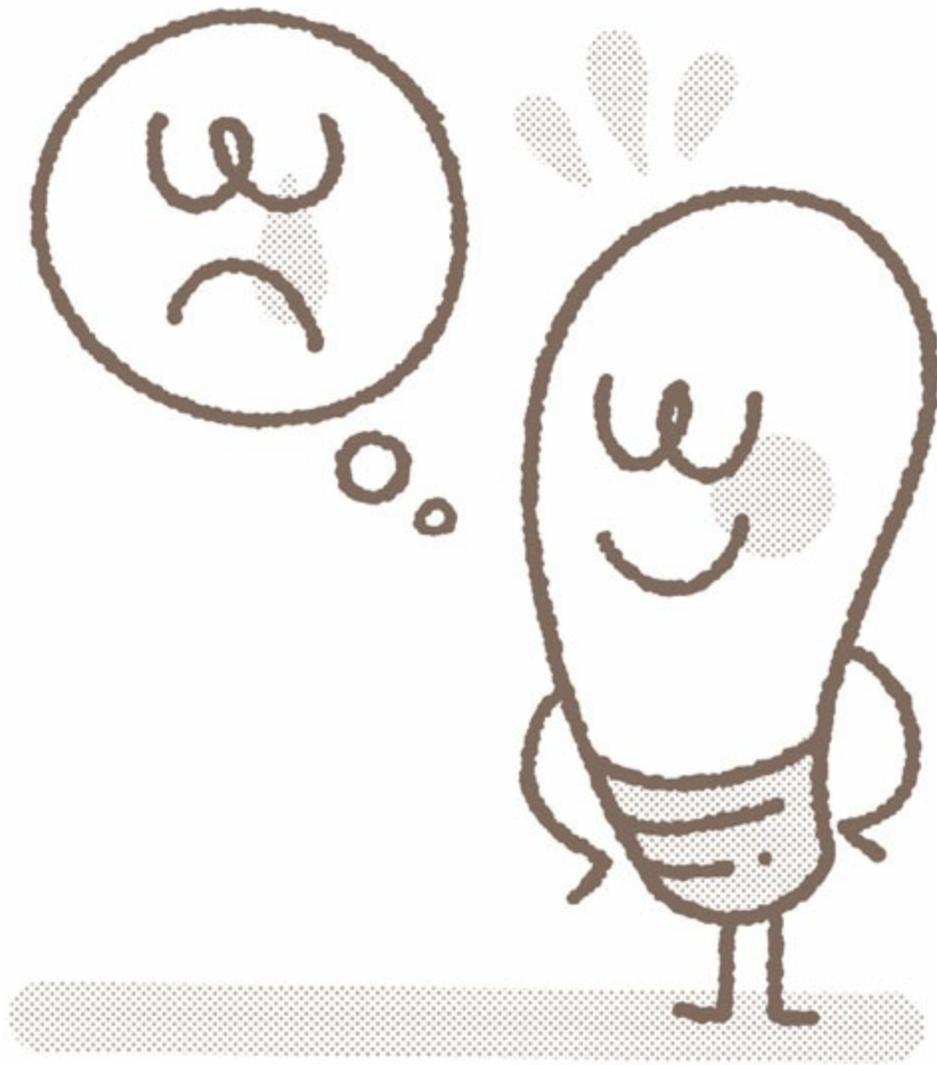
relajarnos y soltar el control de nuestra existencia para ir jugando cada vez más con ella.

APRENDE DE LAS DIFICULTADES Y LAS FRUSTRACIONES SÁCALE TODO EL JUGO A TU VIDA

LAS DIFICULTADES Y LAS FRUSTRACIONES DE NUESTRA VIDA SON UN PUNTO DE PARTIDA MUY IMPORTANTE PARA CRECER. AFRONTARLAS NOS PERMITE GENERAR UN MECANISMO GENUINO CON EL QUE LOGRAR, POCO A POCO, SERENIDAD INTERIOR Y CONGRUENCIA.

A veces ocurre que nuestra sensación de frustración o dolor ante un acontecimiento es tan grande que no podemos asumirla. En esos momentos podemos proyectar nuestro malestar culpando injustamente a los demás de nuestra desdicha. Surgen así los sentimientos de indefensión, rabia y rebeldía hacia todo lo que nos rodea y acabamos responsabilizando al mundo externo de lo que nos sucede.

Asumir la responsabilidad personal de nuestras actitudes nos puede ayudar a moldear otra vida. Basta con querer actuar de otro modo para que nuestros propios procesos de pensamiento y emociones dejen de gobernarnos inconscientemente.



TODO FORMA PARTE DE TU PROGRESO



Durante nuestras vidas aprendemos numerosas habilidades. Basta con hacer un pequeño repaso de nuestra historia personal para darnos cuenta de ello.

En tu cuaderno, haz una lista de cosas que hayas aprendido a lo largo de tu vida desde que eras pequeño. A continuación, pon una cruz en aquellas en las que actualmente te sientes seguro al hacerlas. Puede ser cualquier cosa, ¡déjate llevar!

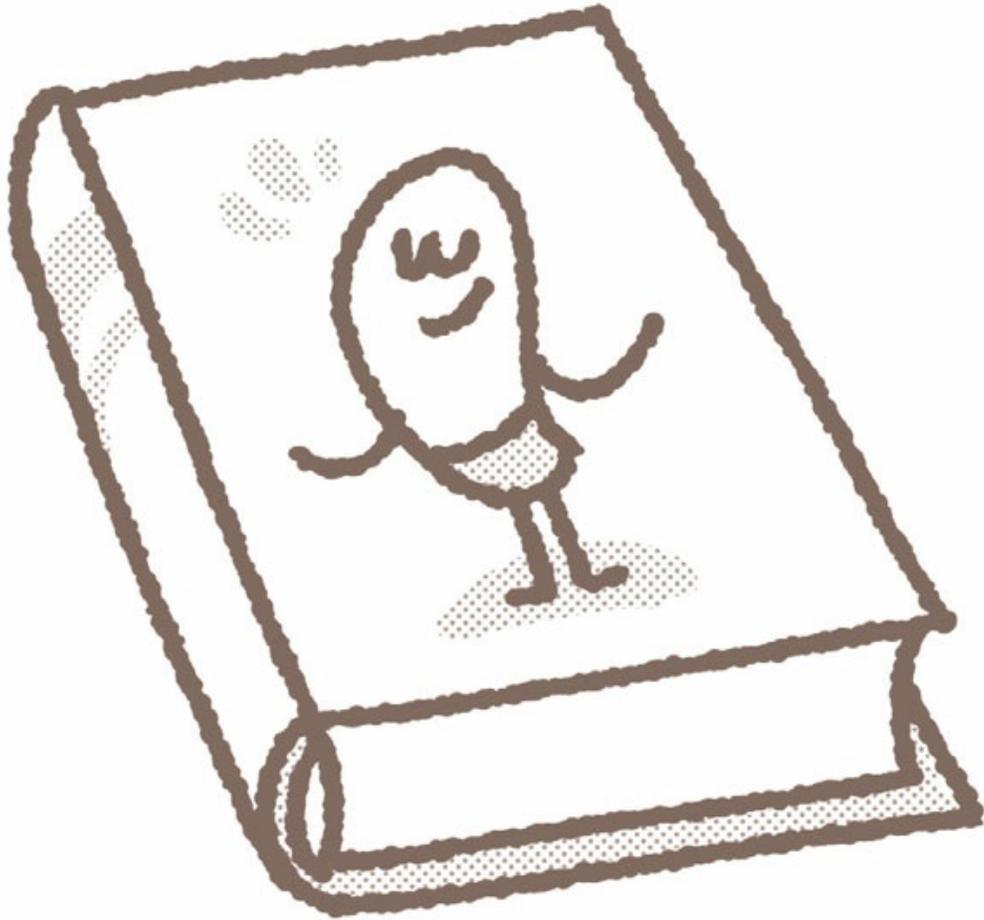
REINVENTA LA HISTORIA DE TU VIDA ANÍMATE A BUSCAR TU FELICIDAD

MUCHAS VECES, LOS SENTIMIENTOS DE RABIA, FRUSTRACIÓN E INCLUSO ANSIEDAD POR NO CONSEGUIR ESE APARENTE FUTURO DESEADO NO SON POR OTRA COSA MÁS QUE POR LA NECESIDAD DE LOGRAR LA APROBACIÓN DEL PRÓJIMO. IDENTIFICAR NUESTRAS PROPIAS MOTIVACIONES Y DESEOS PUEDE AYUDARNOS A ROMPER CON ESE CÍRCULO Y A SENTIRNOS MUCHO MEJOR.

Desde que nacemos recibimos una serie de mensajes acerca de cómo deberíamos comportarnos que se van grabando en nuestra mente capa a capa. A su vez, los que nos rodean van relacionando nuestra forma de actuar con sus propias expectativas y la suma de estas dos cosas configura la manera que tenemos de ver y entender el mundo. Es así como nos forjamos una idea sobre lo que se espera de nosotros para lograr la «deseada» aprobación de los demás.

Esta manera de abordar la construcción de nuestra personalidad puede acabar siendo destructiva porque puede generar un enfoque demasiado idealizado sobre lo que «deberíamos ser» y «debiéramos conseguir», lo que puede ir deteriorando poco a poco nuestro bienestar interior.

Por ello, es muy importante aprender a identificar cómo nuestras relaciones pasadas o presentes han condicionado y condicionan nuestras creencias, comportamientos y modelos de vida.



AQUELLO EN LO QUE TE CENTRAS, CRECE



A la hora de gestionar nuestro progreso personal necesitamos incorporar a nuestro día a día mecanismos que favorezcan el autoconocimiento. El primer paso es el de aprender a tomar contacto con nuestras sensaciones internas para escuchar nuestro interior.

Deja por un momento este libro y respira hasta que sientas que comienzas a relajarte. Permanece un momento en ese estado hasta que conectes con tus sensaciones internas. Luego, vuelve a estas páginas y apunta todo lo que hayas sentido. Una vez lo hayas hecho, intenta vincular tus sensaciones con algún acontecimiento o idea.

MI SENSACIÓN INTERNA ES...

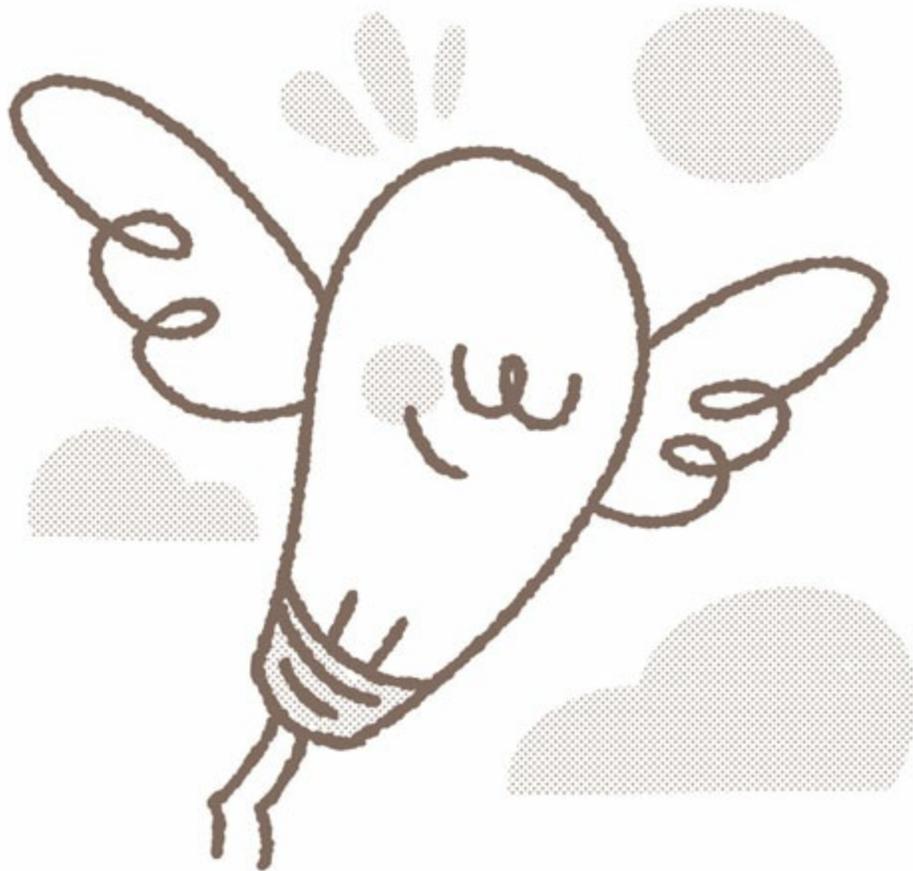
LA PUEDO VINCULAR CON...

ROMPER CON LAS ATADURAS

APRENDE A LIBERARTE DE LOS CONDICIONAMIENTOS

A medida que vamos aprendiendo a respetarnos y aceptar lo que surge de nuestro interior las cosas comienzan a cambiar. Aprender a vivir en conexión constante con nuestras ilusiones, nuestras capacidades más auténticas y genuinas y, sobre todo, con el deseo claro de luchar y esforzarnos por aquellas causas en las que creemos, nos acerca mucho más a la libertad y la verdadera felicidad.

Para entender realmente qué significa vivir libres de condicionamientos es necesario aclarar algunos conceptos básicos para aprender a dejar atrás los procesos automáticos e inconscientes que hacen que nuestra vida cotidiana se cargue de tensiones, frustraciones y desdicha. Podemos decir que para cambiar nuestros hábitos cotidianos no basta tan solo con la voluntad.





CLAVES PARA
ROMPER
CON LAS ATADURAS



Los pensamientos

Hay que tener en cuenta que nuestros pensamientos construyen actitudes y hábitos que pueden acabar condicionando la forma de estar y entender la vida. Si bien nos ayudan a interpretar la información que nos llega del exterior aportándole a nuestro cerebro información, también determinan nuestros estados emocionales internos, que a su vez influyen en nuestro comportamiento.

Los hábitos

Responde a nuestra propia manera de reaccionar antes las situaciones y las personas. Si los mantenemos inflexibles nos topamos permanentemente con los mismos problemas.

Nuestra actitud

La actitud que tomemos respecto a lo que nos pasa, y con los demás, establecerá lo que obtendremos de vuelta. Nuestra actitud es la clave para obtener del entorno una u otra respuesta.

Los comportamientos

Cuando estamos conectados con necesidades basadas en nuestro propio equilibrio personal, nuestro comportamiento es asertivo y respetuoso con lo que somos y con los demás. Cuando nos conectamos con estados de desequilibrio interno podemos

transformar nuestras necesidades en deseos compulsivos y nuestro comportamiento puede ser o bien pasivo o bien de huida, incluso podrías ser agresivo, y orientado hacia la frustración o el lamento con tendencia a echar la culpa de nuestra realidad a los demás.

Las emociones

Pueden ayudarnos a entender nuestras necesidades más profundas y a mantener el equilibrio interior. Pero si las emociones distorsionan la realidad podemos desear cosas, personas o situaciones con las que creemos podremos lograr estados de felicidad y que, en realidad, acaban generando mayor malestar.

SOMOS LO QUE PENSAMOS ANÍMATE AL CAMBIO

TODOS TENEMOS UN PASADO DEL QUE APRENDER Y UN FUTURO HACIA EL QUE PROYECTARNOS. SIN EMBARGO, LA ÚNICA ENERGÍA REAL EXISTENTE ES AQUELLA CON LA QUE VIVIMOS EL AQUÍ Y AHORA.

Es importante tener en cuenta que cuando hacemos frente a cualquier situación de nuestra vida diaria todo lo que pensamos sobre el pasado o el futuro es irreal. En realidad solo existe el presente. Cuando le otorgamos al pasado poder sobre nuestra vida se produce un efecto curioso: nuestro cerebro se centra en la frustración de lo que no pudo ser o bien en el apego hacia aquello que fue y ahora ya no permanece. Por otro lado, cuando colocamos el poder en el futuro corremos el riesgo de ingresar en estados de ansiedad y estrés por la incertidumbre que genera el no saber lo que realmente sucederá. Comprender que nuestros pensamientos son una pieza crucial para la construcción de una sana actitud vital es fundamental, ya que lo que pensamos determina nuestros estados emocionales internos que, a su vez, influyen en nuestro comportamiento.



Si nos aferramos a una idea fija, por ejemplo que «siempre he sido una persona torpe para el trabajo en equipo» impedimos la posibilidad de explorar nuevos comportamientos o actitudes. Le damos más valor al pasado que al propio presente y las oportunidades que puede traernos. Lo mismo ocurre cuando creemos firmemente que alguien siempre se comportará de igual modo con nosotros, impidiendo generar nuevas actitudes en la relación que mantenemos con esa persona y alimentando así que se siga comportando del mismo modo.

Para potenciar nuestro desarrollo personal necesitamos aprender a utilizar el poder del pensamiento para animarnos a cambiar patrones y experimentar cosas nuevas. Salirnos de la norma y permitirnos pensar de manera diferente puede sorprendernos e impulsar cambios inesperados en nuestras vidas.

DESPIERTA A UNA NUEVA REALIDAD



Lo creamos o no siempre estamos decidiendo. Todo cuanto nos rodea y existe es, en cierto modo, fruto de nuestra elección. Nuestra ciudad, nuestras amistades, nuestro *modus vivendi*, acaba siendo el fruto de una apuesta: la reacción natural consciente o inconsciente a todo cuanto nos rodea.

Haz dos columnas en tu cuaderno. Anota en la de la izquierda todas aquellas cosas que consideras que son básicas para tener una vida satisfactoria y llena de sentido. Anota en la columna de la derecha las razones por las que lo crees así.

COSAS BÁSICAS IRREEMPLAZABLES...

RAZONES PARA ELEGIRLAS...

TODO ES LO QUE TÚ QUIERES



La existencia nos ofrece múltiples recursos y posibilidades con los que aprender a afrontar de forma creativa nuestra vida cotidiana. Podemos descubrir nuevos modos de vivir y activar nuestra existencia.

Haz una lista de cosas nuevas que te gustaría conocer para ampliar tu visión sobre la vida. Reflexiona la razón por la que cada una de ellas es importante para ti.

COSAS NUEVAS A EXPLORAR...

RAZONES PARA ELEGIRLAS...

TRANSFORMA TU PENSAMIENTO APRENDE A TRATARTE CON HONESTIDAD

CUANDO VIVIMOS EL MOMENTO PRESENTE Y NOS ESCUCHAMOS CON RESPETO LOGRAMOS CONOCER LO QUE REALMENTE NOS MUEVE Y APRENDEMOS A VIVIR DESDE NUESTRA MÁS PROFUNDA MOTIVACIÓN.

Cualquier momento de nuestras vidas es adecuado para empezar un nuevo camino hacia nuestro progreso personal. En este sentido, una de las premisas fundamentales para lograrlo es aprender a perdonarnos por cualquiera de los errores que hayamos podido cometer. De este modo, podemos convertir nuestros fracasos, decepciones, rechazos, dudas o desaciertos en una gran fuente de superación personal.



Cuando aprendemos a expresarnos desde nuestra autenticidad personal provocamos un cambio mental poderoso. Comenzamos a distinguir claramente aquello que queremos de lo que ya no deseamos. Incluso aprendemos a diferenciar cuándo merece la pena intervenir en situaciones de conflicto en nuestro día a día y cuándo es mejor dejarlas pasar.

A pesar de que no podemos controlarlo todo siempre podemos aprender a vivir desde nuestra más genuina expresión y con la mayor apertura hacia cuanto sucede en nuestra vida.



EXPRESAR CÓMO ME SIENTO



Aprender a expresar nuestros sentimientos es un paso muy importante en el camino de nuestro progreso. Hablar con sinceridad, honestidad, responsabilidad y respeto puede ser garantía de éxito en todo aquello que afrontemos en nuestro día a día. Quizá pienses que esta es una tarea difícil, de manera que comenzaremos con imaginarla.

Piensa en algo que te gustaría decirle a alguien pero que por una cosa u otra no lo haces. Puede ser en cualquier ámbito de tu vida: trabajo, familia, amigos, etc. Escribe también en tu cuaderno las razones por las que decides no decir nada y los motivos por los cuales sería importante que hablaras con esa persona.

ME GUSTARÍA DECIR...

NO SE LO DIGO POR...

SERÍA IMPORTANTE HACERLO POR...



Claves para
desarrollar
nuestro talento



Aprender a fluir con el ritmo de la vida presente.

Para esto es necesario admitir las cosas tal como son. Esta actitud abierta y positiva hacia todo cuanto nos rodea nos permite moldear nuestra realidad con los recursos que disponemos en cada momento.

Recuperar la ilusión por nuestra vida presente.

Para conocernos de verdad tan solo tenemos el aquí y el ahora. Esta es la única manera real de descubrir aquello que realmente necesitamos para vivir una vida llena de plenitud y satisfacción permanente.

Respetarnos y permitirnos aprender poco a poco.

Todo pasa por aceptar que dudar, equivocarnos y sentirnos débiles o vulnerables es algo completamente natural en nuestro proceso de aprendizaje continuo.

Entender que sólo disponemos de nuestro presente.

Nuestro pasado marchó y nuestro futuro está por venir. Mientras tanto podemos aprender a adaptarnos al ritmo natural de las cosas para así permitir que todo venga a su debido momento. De hecho lo que tenga que venir en un futuro no tiene por qué ser ni mejor ni peor. Tan solo diferente.

Aceptar que no siempre podemos tener todo lo que queremos.

El verdadero éxito personal llega cuando aprendemos a tomar las riendas de nuestro día a día. Podemos aceptar la frustración como una gran vía de superación personal porque a través de ella podemos tomar contacto con otras necesidades más profundas y redescubrir el verdadero sentido de nuestra existencia.

CONSTRUYE TU VERDAD



A lo largo de nuestra existencia se presentan numerosos obstáculos y dificultades que sortear. Naturalmente, todos ellos nos ayudan a crecer y a desarrollarnos de forma activa.

Analiza los retos que hayas ido superando en tu vida. Anota en tu cuaderno cada uno de ellos. Reflexiona a continuación lo que hiciste para lograrlos.

¿CÓMO LO LOGRÉ?...

TÚ TIENES TALENTO



Muchas veces creemos que no disponemos de recursos para afrontar nuevos retos personales y no nos animamos a dar un primer paso de cambio. Sin embargo, nuestra vida personal nos demuestra todo lo contrario.

Haz una lista en tu cuaderno de aquellas cosas que se te dan bien en los siguientes ámbitos de la vida cotidiana:

ESTUDIOS...

TRABAJO...

FAMILIA...

AMISTADES...

HOBBIES...

POTENCIA TU ENERGÍA PERSONAL

TODO TE ENSEÑA A SER QUIEN ERES

Una de las razones que más puede frenarnos a la hora de adaptarnos a los pequeños cambios que requiera nuestra vida es el miedo. Si bien es cierto que sentir miedo tiene la función de alertarnos sobre algo que atender, es necesario no quedarnos atrapados y buscar la forma de trascenderlo.

Conectar con las necesidades que se esconden tras nuestros miedos nos permite entender la racionalidad o irracionalidad de estos e incluso explorar las razones ocultas tras ese miedo.



Imaginemos que nos hemos preparado para un examen y aun así, sentimos un miedo muy intenso a suspenderlo. Este miedo nos paraliza y nos impide presentarnos, lo que nos genera un nuevo problema: no podemos avanzar en los estudios.

Si pensamos un poco más allá podemos comprender que en realidad las razones para no poder enfrentarnos al examen están vinculadas, por ejemplo, al temor de acabar el curso y no encontrar trabajo.

Es así como una proyección hacia el futuro puede hacer que nuestro presente se condicione.

Será mucho más fácil superar los miedos cuando entendamos las necesidades que esconden y el por qué son importantes. Una vez que comprendemos por qué aparecen y dónde tenemos que trabajar, estos irán desapareciendo.



Para avanzar
es necesario
caerse



Recuerda cómo aprendiste a hacer las cosas de pequeño, por ejemplo, andar en bicicleta. Todo partió de un deseo. Al comienzo no sabías cómo hacerlo y algunas veces te caías y otras perdías el equilibrio y tenías que poner los pies en tierra para volver a empezar. Sin embargo, esto te permitió aprender y el poder de la ilusión te llevó a intentarlo hasta que por fin, con el tiempo, lo lograste.

Este proceso es el mismo en todos los aspectos de la vida. Se trata de aprender a vivir desde nuestras más altas motivaciones, aun sabiendo que en cualquier momento podemos caer o perder el equilibrio, pero que gracias a esos momentos de sinsabor vamos adquiriendo nuevas habilidades para afrontar nuestros desafíos y retos.

No importa cuántas veces nos caigamos. Tenemos nuestra vida para conseguir lo que queremos y en ese espacio de tiempo podemos modelar nuestras expectativas para vivir lo más fieles a nuestras motivaciones.

¿Te atreves a hacerlo?

VIVIR ES TU MAYOR REGALO



Detrás de cualquier dificultad se acaban escondiendo recursos y oportunidades de aprendizaje. Nada de cuanto ocurre cae en saco roto y cualquier evento de nuestra vida nos ayuda a avanzar.

Haz tres columnas en tu cuaderno. Anota en la columna de la izquierda todos los miedos que actualmente tienes. Anota en la columna del centro las necesidades que se esconden tras ellos. Finalmente, anota en la columna de la derecha la razón por la que dichas necesidades son importantes para ti.

MIS MIEDOS...

NECESIDADES OCULTAS...

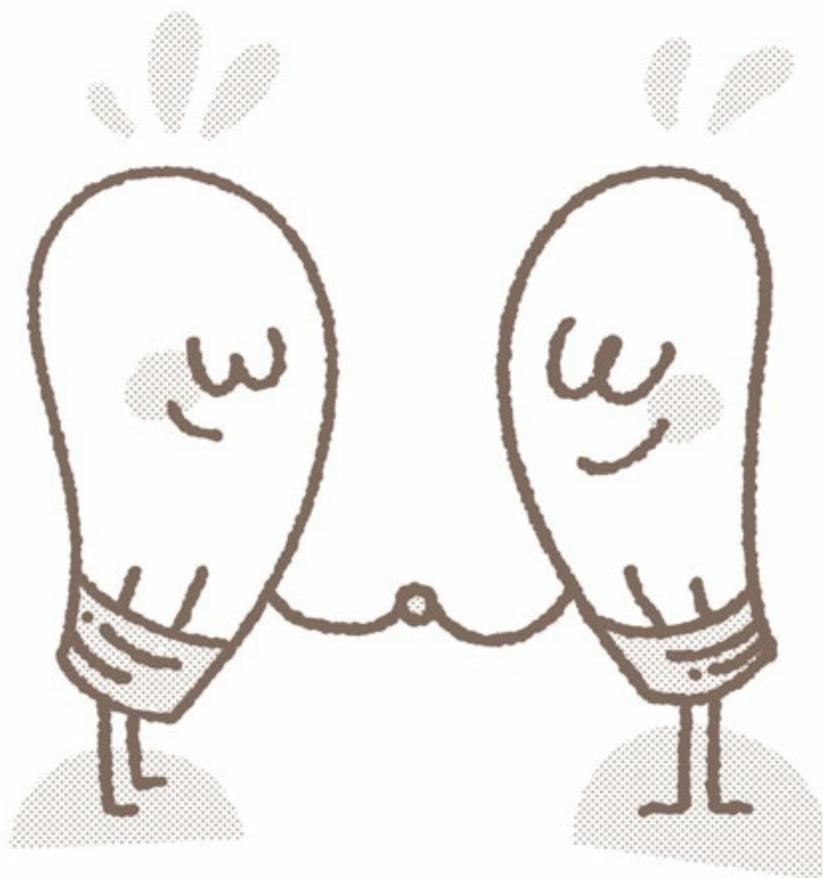
RAZÓN...

REDISEÑA TUS ESCENARIOS DE VIDA APRENDE DE TUS RELACIONES PERSONALES

TOMANDO CONTACTO CON LO QUE SIENTES, CON TODO AQUELLO QUE CREES, CON TU FORMA DE PENSAR SOBRE LAS COSAS Y CON LO QUE TE IDENTIFICA ACABARÁS DÁNDOLE VERDADERO SENTIDO A TU VIDA COTIDIANA.

El desarrollo de nuestro talento pasa por la aceptación incondicional de lo que somos y representamos en nuestra vida. Solo así podemos tomar contacto de forma auténtica y real con nuestras propias fuentes de motivación interna y recursos personales.

En ese camino podemos aprender de las personas con las que nos relacionamos para construir modelos de vida y pensamiento que nos aporten auténtico bienestar y riqueza interior para lograr la activación de nuestros recursos personales.



¿QUÉ PUEDO APRENDER DE LOS DEMÁS?



Las relaciones de nuestro día a día encierran grandes lecciones y nos pueden dar pistas sobre lo que realmente necesitamos para potenciar nuestro progreso personal.

Anota dentro de círculos aquellas capacidades que admiras de los demás. Analiza cómo podrías ponerlas en práctica para ayudarte a tener una vida diferente a partir de ahora.

¿CUÁLES SON MIS PROPIOS RECURSOS?



Además de evaluar lo que los otros pueden aportarnos es interesante pensar en lo que nosotros tenemos ya incorporado para potenciarlo.

Anota dentro de círculos aquellas capacidades que son tuyas y que crees que son fuente de bienestar. Analiza cómo podrías ponerlas en práctica o cómo podrías fortalecerlas para que te ayuden a tener una vida más gratificante.

DEJA ATRÁS LOS ESTEREOTIPOS APRENDE A SER MÁS FLEXIBLE Y CREATIVO

**CUANDO NOS PERMITIMOS CAMBIAR NUESTRAS PERCEPCIONES
SOBRE LO QUE DEBE SER LA VIDA Y SOBRE CÓMO DEBERÍAN
COMPORTARSE LAS PERSONAS GANAMOS EN FLEXIBILIDAD Y
CREATIVIDAD.**

Todas las personas disponemos de un mecanismo interno que nos lleva a estereotipar situaciones y experiencias de la vida cotidiana. La finalidad en principio es positiva, ya que nos ayuda a reducir la numerosa información que necesitamos manejar para tomar decisiones. Sin embargo, este poderoso mecanismo mental a veces puede llevarnos a malos entendidos y hacer que nuestros pensamientos sean rígidos y que actuemos por presupuestos en lugar de abrirnos a vivir nuevas experiencias.



Si en nuestro pasado tuvimos un fracaso como estudiantes eso no quiere decir que en el presente deba repetirse esa experiencia. Quizá la elección de los estudios no fue la acertada o no era el momento adecuado. Puede que ahora hayamos descubierto aquello que realmente nos gusta o que las condiciones sean más propicias.

Lo mismo sucede al revés, si en una experiencia laboral anterior tuvimos un gran éxito en nuestra gerencia comercial nada nos garantiza que diez años después tenga que seguir siendo así. La vida evoluciona y exige preparación y adaptación constante.

Por ello, en nuestro camino hacia el progreso personal es necesario desarrollar la capacidad para observar las cosas desde una perspectiva diferente, convirtiendo la espiral de nuestra mente en una gran oportunidad creadora y liberadora de nuestro ser más profundo. Para esto, el desarrollo de hábitos mentales sanos juega un papel muy importante.

OBSERVA LO QUE TE RODEA



Si miramos nuestro entorno con atención descubriremos que hay muchas cosas que podemos aprender y descubrir, y que nos pueden ayudar a definir nuestra propia identidad. Abrirnos a la experiencia de vivir es el camino para descubrir qué es lo que nos hace felices.

Sal a dar un paseo y observa cuanto te rodea. Al finalizar, haz dos columnas en tu cuaderno. Anota en la columna de la izquierda aquello que más te haya llamado la atención. No descartes nada por mínimo que parezca. Reflexiona y anota en la columna de la derecha las razones por las que crees que ha sido así.

COSAS QUE ME HAN LLAMADO LA ATENCIÓN...

CREO QUE SE DEBE A QUE...

ELIGE CÓMO QUIERES ESTAR



Cuando tomamos contacto con nuestra energía interior podemos proyectarnos hacia escenarios de futuro coherentes con nuestro propio bienestar personal. Precisamente, nuestra existencia cotidiana puede ayudarnos a dar forma a todo cuanto amplíe el sentido de nuestra propia existencia.

Dibuja en tu cuaderno varias nubes. Refleja en cada nube una palabra que simbolice para ti bienestar interior. Ahora piensa en una actividad que vincularías con esas palabras.



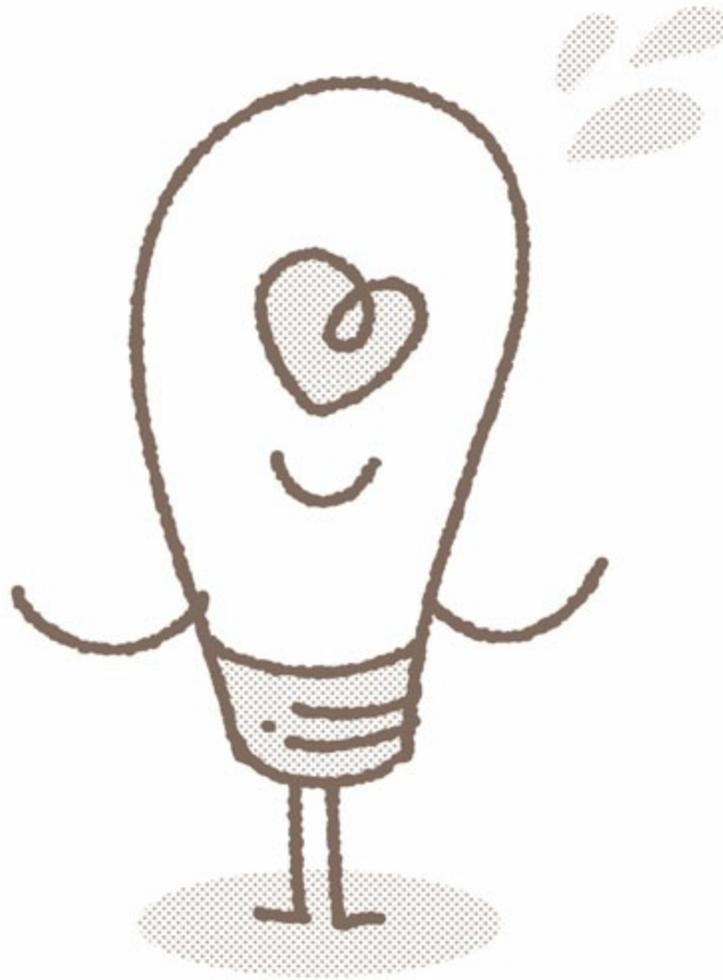
EXPLORA TUS SENSACIONES EN TU INTERIOR ESTÁ LA RESPUESTA

NUESTRA AUTÉNTICA MISIÓN VITAL NO ES ALCANZAR LA PERFECCIÓN SINO DISFRUTAR DEL CAMINO. CUANTO MÁS ANÁLISIS HAGAMOS SOBRE NUESTRAS EXPERIENCIAS PERSONALES, YA SEAN PASADAS O PRESENTES, MAYORES SERÁN NUESTRAS ALTERNATIVAS Y SATISFACCIONES FUTURAS.

Es importante tener en cuenta que, de algún modo, aquello en lo que nos enfocamos crece. Por tanto, la cuestión radica en realizar un enfoque adecuado de nuestra atención para tomar contacto con nuestro universo mental y emocional y poder dar forma a todo aquello que realmente queremos y soñamos.

Como ya hemos visto, dado el poder que tiene nuestra forma de interpretar la realidad, necesitamos comprender que en lugar de enfocarnos en lo negativo, necesitamos aprender de todas las experiencias vividas para que nos sirvan de fuente de información con la que cambiar aquello que deseamos y poder avanzar.

Siempre existe la posibilidad de construir una vida significativa y siempre que realmente lo queramos otra vida puede ser posible. Nada permanece inmutable al paso del tiempo. Tampoco nuestra propia evolución personal.



EXPLORA NUEVOS UNIVERSOS



Responde a cada una de estas preguntas y anota en tu cuaderno las reflexiones que surjan con cada una de ellas.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS VALORAS DE TU VIDA?...

¿QUÉ ES LO QUE MÁS VALORAS DE TI?...

¿QUÉ ES LO QUE MÁS VALORAS DE LOS DEMÁS?...

¿QUÉ CREES QUE LOS DEMÁS VALORAN MÁS DE TI?...

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR SE TE DA HACER?...

¿CON QUÉ COSAS TE SIENTES A GUSTO CUANDO LAS REALIZAS?...

¿QUÉ TE GUSTA HACER A DIARIO?...

HABLEMOS DE TI



Piensa en tu vida y escribe en tu cuaderno lo que creas que te define como persona, desde lo bueno hasta lo que no lo es tanto. Piensa en cómo eres, cómo actúas, tus deseos y expectativas, etcétera.

Una vez que hayas acabado tu relato, lee el texto de la página siguiente (no lo hagas antes porque no tendrá sentido el ejercicio) y luego vuelve a tu relato. Repasa tu lenguaje y evalúa cómo crees que te expresas. ¿Has descubierto alguna cosa?



Descubre EL PODER DEL LENGUAJE



Para construir retos y acciones llenos de ilusión y sentido debemos aprender a utilizar el lenguaje a nuestro favor. Para ello, existen algunos trucos que nos ayudarán a conseguirlo.

No: *Utilizar la palabra «no» para la construcción de nuestros objetivos y retos tiene muchos riesgos. Por ejemplo, cuando nos marcamos el reto de «no fumar más» la palabra «no» anula el contenido positivo de la intención.*

Pero: *Esta palabra sirve para unir dos frases consecutivas, si bien acaba produciendo un efecto nefasto sobre la primera. Si decimos «Quiero encontrar un buen trabajo pero tal como está todo es muy difícil», nos quedaremos más bien en el segundo mensaje que en el primero dándole a lo que nos rodea más fuerza que a nuestros deseos. Si, en cambio, decimos «Quiero encontrar un buen trabajo y sé que es difícil» nos centramos realmente en nuestro objetivo conectando con nuestra fuerza interior y dando un paso para explorar posibles soluciones para lograrlo.*

Nunca - Siempre: *Cuando utilizamos estas palabras en nuestras afirmaciones personales estamos en realidad generalizando sobre cómo son o debieran ser las cosas. Si decimos «Siempre hago lo mismo» o «Nunca cambiaré» estamos negando el poder que tenemos para aprender y hacer cosas diferentes.*

Problema: *Cuando hablamos de problemas ponemos el resultado fuera de nuestro quehacer diario. Si decimos «Mi problema es que me tratan mal en el trabajo» estamos poniendo la fuerza de cuanto acontece en nuestro entorno. Si en cambio expresamos «Ante esta situación en el trabajo voy a buscar una alternativa para darle la vuelta» nos estamos centrando en afrontar la situación desde nuestros mecanismos y recursos internos.*

Soy - Eres: *Hablar desde la identidad personal y enjuiciar nuestra propia forma de ser como algo inamovible puede llevarnos a la rigidez mental y provocar emociones internas encontradas. Lo mismo sucede cuando nos dirigimos al otro. Cuando decimos «Soy malo/a en finanzas» o «Soy poco organizado/a» estamos realizando una sentencia firme sobre nuestra incapacidad, en la que no cabe opción alguna de mejora. En cambio, si matizamos este juicio crítico con expresiones como «Me gustaría mejorar en finanzas» o «Me gustaría mejorar mi organización personal» nos permitimos ser más flexibles con nosotros mismos. Estas son expresiones que nos llevan al movimiento y la puesta en marcha de nuevos y posibles escenarios de vida.*

CONSTRUYE TU MEJOR VERSIÓN

DESARROLLA CRITERIOS PARA TU EXCELENCIA PERSONAL

A la hora de potenciar nuestros propios talentos y recursos personales es importante tomar conciencia de aquellos estados internos que median en el proceso de nuestras decisiones cotidianas. De cara a realizar una correcta ecología en nuestra toma de decisiones y marcación de retos, cabe tomar conciencia no solo de qué queremos sino también de para qué y por qué lo queremos.



Puede ser más importante entender las razones por las que queremos estudiar que definir qué queremos estudiar. Podría suceder que después de evaluarlo nos demos cuenta de que no nos interesa pasar cuatro o cinco años estudiando porque no nos lleva hacia donde realmente queremos. Esto nos permitirá entonces identificar cuáles son los estudios que más se amoldan a nuestros objetivos.

Es más importante evaluar por qué queremos dejar un trabajo antes de tomar la decisión, ya que podría ocurrir que descubriéramos que en realidad el problema radica, no en el trabajo en sí, sino en que tenemos una mala relación con alguna persona clave. Esto nos permitirá, antes que tomar la decisión definitiva de renunciar, explorar muchas otras soluciones.

Todo lo que sentimos, incluido lo que nos pasa en nuestras relaciones personales, puede ayudarnos a tomar contacto con nuestros verdaderos valores y creencias. Explorar y compartir nuestro universo emocional facilita la conexión con nuestra energía interior y, sobre todo, nos abre las puertas al cambio, y este cambio puede convertirse en una fuente de creatividad constante.

NUEVOS ESCENARIOS DE VIDA



Imagina por un momento que vives exactamente la vida que te gustaría. Imagina, además, que te rodean las personas que tú quieres, que te muestras tal como eres y que eres feliz de poderlo hacer. Simplemente límitate a tomar contacto con este escenario ideal durante unos minutos. Una vez lo hayas hecho contesta a las preguntas siguientes:

¿CÓMO TE GUSTARÍA SENTIRTE EN TU VIDA EN UN FUTURO?...

¿CÓMO CREES QUE PODRÍAS LLEGAR A ELLO?...

¿CÓMO PODRÍAS ACERCARTE A ESA VIDA LO MÁXIMO POSIBLE?...

¿QUÉ PRIMER PASO PODRÍAS LLEVAR A CABO PARA INICIAR ESE CAMINO?...

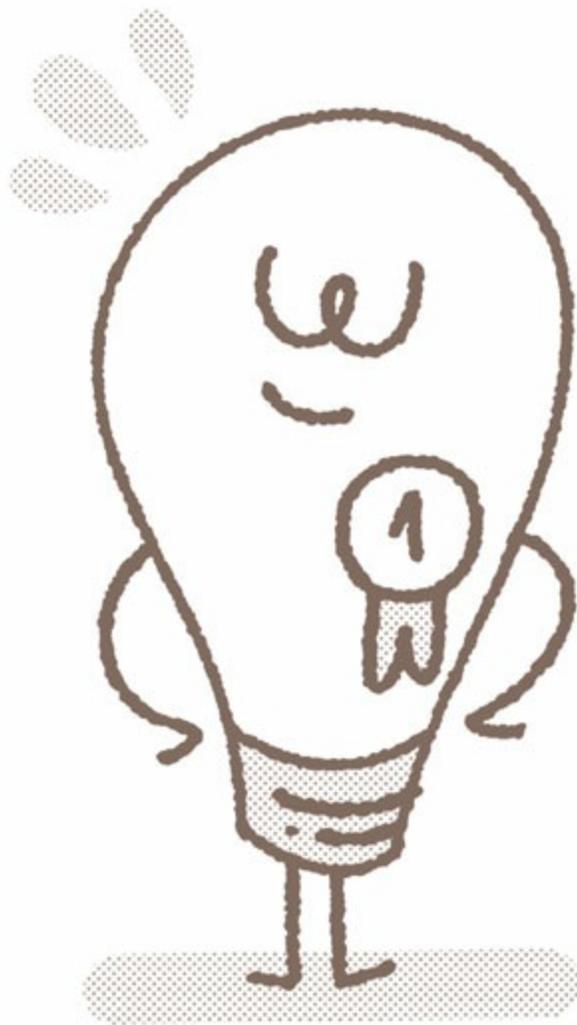
ESPERA LO MEJOR DE TI TOMA CONCIENCIA DE LO QUE TE HACE FUERTE

TODOS CONFLICTOS INTERIORES, INQUIETUD O PREOCUPACIÓN PERSONAL PUEDE CONVERTIRSE EN UN GRAN PUNTO DE PARTIDA DESDE EL QUE APRENDER A CONOCER CÓMO ACTIVAR NUESTRA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL.

A medida que vamos perfilando nuestra propia realidad interior podemos plantearnos nuevos intereses o inquietudes tanto a nivel físico como intelectual, emocional, social e incluso espiritual. Aprenderemos también a moldear nuestro entorno personal y cotidiano y nos volveremos más flexibles y creativos. Es así como llegamos a vivir incorporando el hábito de atender a nuestras ilusiones y motivaciones personales en lugar de anclarnos en la queja o lamento.

A partir de aquí, conectarnos con lo que realmente nos motiva y con nuestros talentos será una tarea mucho más sencilla. Además, aprenderemos a vivir fuera de los cánones y estereotipos y ganaremos libertad interior, porque cuando sabemos lo que queremos dejamos de vivir reaccionando de manera descontrolada a lo que nos rodea y lo que nos sucede, y podemos actuar de forma coherente con nuestras necesidades y deseos.

Los cambios, los retos, los proyectos o las ideas surgirán a medida que nos conectemos con nuestro interior y aceptemos, sin juicios de valor, todo lo que descubramos. Esto traerá la felicidad y la satisfacción personal que muchas veces ansiamos.



NUESTROS VALORES PERSONALES



En cualquier proceso de análisis tiene mucha importancia conectar con nuestro sistema de valores personales y aprender a escuchar nuestra propia voz interior. Esto nos ayudará a construir nuestros verdaderos retos.

Analiza diferentes ámbitos de tu vida y completa las frases en tu cuaderno.

PERSONAL

Yo siento...

Yo quiero...

Yo elijo...

ÁMBITO FAMILIAR

Yo siento...

Yo quiero...

Yo elijo...

ÁMBITO PROFESIONAL

Yo siento...

Yo quiero...

Yo elijo...

ÁMBITO SOCIAL

Yo siento...

Yo quiero...

Yo elijo...

DATE UN RESPIRO



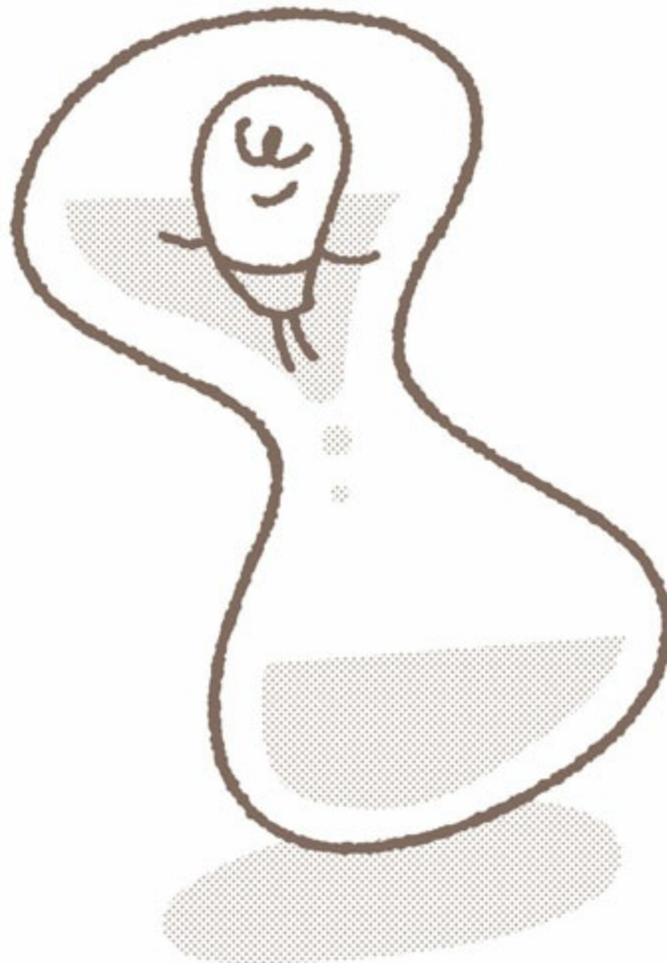
Una de las cosas que nos puede ayudar a transformar nuestra existencia es activar nuestros sentidos. Entre ellos, uno de los más importantes es el del oído.

Busca una canción que te haga sentir especialmente bien. Escúchala con atención y, mientras lo haces, toma conciencia de todo aquello que sientes en tu interior mientras dibujas en tu cuaderno todo que te viene a la cabeza.

EMPIEZA AHORA YA ES HORA DE ACTIVAR LO QUE QUIERES

LA CONSTRUCCIÓN DE CUALQUIER ESTRATEGIA PERSONAL DEBE LLEARNOS A LA RESPUESTA DE UNA PREGUNTA BÁSICA: ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE QUIERO LOGRAR?

Siempre hay momentos de nuestra vida en los que podemos perder la perspectiva de las cosas. Sin embargo, la realidad de lo que nos sucede es sencilla: nuestra existencia puede ser un bello proceso en el que vamos atendiendo las cosas tal como se presentan. Nuestro verdadero valor como personas se encuentra en nuestra capacidad real para hacer frente a lo que nos acontece a cada momento.



DESCUBRE LO QUE DE VERDAD QUIERES



Nada hay más estimulante en nuestra vida que marcarnos retos y observar cómo los vamos superando poco a poco. Por ello, es muy importante aprender a vivir bajo el afán constante de definir nuevos objetivos cargados de ilusión y sentido.

Apunta en tu cuaderno algún objetivo o meta en cada uno de los siguientes ámbitos:

ESTUDIOS: ...

FAMILIA: ...

TRABAJO: ...

PAREJA: ...

SALUD: ...

FINANZAS: ...

OCIO: ...

OTRAS ACTIVIDADES: ...

TÚ PUEDES LEVANTAR TU VIDA DESCUBRE TUS TALENTOS OCULTOS

NUESTRA FUERZA INTERIOR PUEDE CONVERTIRSE EN UNA GRAN COMPAÑERA DE VIDA. GRACIAS A ELLA SABREMOS ESCOGER NUESTRAS BATALLAS CON PLENO CONOCIMIENTO Y SABIDURÍA.

Cuando nos permitimos imaginar escenarios de futuro y visualizar activamente la vida que queremos, aparece la ilusión y el afán de logro. En estos escenarios es donde podemos descubrir nuestros verdaderos talentos ocultos.

Para aprovecharlos y potenciarlos constantemente necesitamos aprender a definir y manejar retos personales y objetivos vitales de forma constante. Una de las claves en este sentido es la de aprender a transformar situaciones complejas en otras más manejables.



IMAGINA



Uno de los mecanismos que más nos pueden ayudar a afrontar nuestra existencia es el ejercicio de la imaginación. Soñar con estados mejores puede ayudarnos a ver nuestra vida con una perspectiva absolutamente diferente.

Llegó el momento de dejar volar tu imaginación. Piensa en una experiencia de vida que te haga sentir muy bien con quién eres y lo que estás haciendo. En la página siguiente, intenta dibujar la escena o los elementos que la definirían.

Luego, anota en tu cuaderno todas aquellas palabras, pensamientos y sentimientos que surgen en tu interior en relación con esa experiencia imaginaria.

DA UN PASO ADELANTE CONECTA CON TU FUERZA INTERIOR

NUESTRAS EXPERIENCIAS, LA EDUCACIÓN RECIBIDA, ASÍ COMO NUESTROS PRINCIPIOS RECTORES INTERNOS SE CONVIERTEN EN UNA POTENTE CAJA DE HERRAMIENTAS CON LAS QUE ABORDAR DIVERSAS SITUACIONES COTIDIANAS.

Todos tenemos nuestra propia forma de ver las cosas y percibimos la realidad de manera única y diferente a los demás. Por ello, nada mejora en nuestra vida personal si no es a través de una interacción y exploración constante con el entorno que nos rodea. En definitiva, solo acabamos conociéndonos si analizamos nuestro momento presente.

Por tanto, ante cualquier reto necesitamos tomar conciencia de la importancia que tiene interactuar adecuadamente con nuestro entorno habitual más inmediato. De este modo potenciamos nuestras fortalezas internas y todos aquellos recursos intelectuales, emocionales y humanos con los que contamos a cada momento.

A la hora de tomar decisiones personales es importante tener en cuenta que necesitamos hacerlo de una forma que sea lo más ecológica y equilibrada posible. Se trata de evitar riesgos desmedidos o innecesarios que puedan llevarnos a lesionar nuestra identidad y congruencia personales.

Popularmente se dice que para ganar a veces hay que perder. No obstante, una cosa es perder y otra lesionar nuestra estructura interna y nuestros principios y creencias más profundos.



DESCUBRE TU POTENCIAL



Las personas acumulamos experiencias y conocimientos a lo largo de toda nuestra vida y en muchas ocasiones no los tenemos en cuenta. Sin embargo, con ellos podemos activar potentes y satisfactorios escenarios de vida.

En tu cuaderno, haz una lista de cosas que has aprendido hasta el momento y que se te dan bien. A continuación, analiza cada una de ellas y destaca aquellas con las que, además, disfrutas al llevarlas a cabo. Ahora concéntrate en las que hayas marcado e imagina cómo podrían ayudarte a construir una vida altamente satisfactoria.



Preguntas
clave



Antes de llevar a cabo cualquier acción es importante responder a una serie de preguntas que nos ayudarán a avanzar con más seguridad y claridad y a desactivar posibles bloqueos o confusiones internas que puedan entorpecer nuestro avance.

Las respuestas también pueden servirnos para evaluar a posteriori si nos estamos acercando o alejando de lo que queríamos alcanzar.

¿Qué es lo que quiero lograr?

¿Cuándo lo quiero?

¿Con quién lo quiero??

¿Qué es lo que no quiero lograr?

¿Cuándo no lo quiero?

¿Con quién no lo quiero?

LEER ENTRE LÍNEAS



Detrás de cualquier historia de vida siempre se esconde un deseo de superación. Cuando aprendemos a tomar contacto con lo que nos acontece de una forma diferente surge la magia. Nuestra vida se convierte en un escenario de ilusión y avance permanente.

Es hora de que escribas un relato de tu vida y que encuentres en él tu deseo escondido en tus propias palabras. Deja que la ilusión te invada.

RUMBO A LA ILUSIÓN

DEFINE TUS FORTALEZAS PERSONALES

DESDE EL MISMO MOMENTO QUE NOS PERMITIMOS TOMAR CONTACTO CON NUESTROS PRINCIPIOS Y VALORES MÁS PROFUNDOS APRENDEMOS A VALORAR Y RESPETAR NUESTRA PROPIA IDENTIDAD PERSONAL Y ACTIVAMOS NUEVOS ESCENARIOS DE FUTURO.

Cuando respetamos nuestras verdaderas pasiones surgen nuevas visiones sobre nuestros recursos y talentos personales. Ahora bien, si algo nos ayudará de verdad a ejercitarlos es la forma en la que exploremos nuestras propias motivaciones y necesidades vitales. Perfilar nuestros objetivos y acciones personales nos ayudará, además, a definir los ámbitos de actuación en los que a diario queremos mejorar.



IDENTIFICA LO QUE QUIERES



Es importante permitirnos el ejercicio de tomar contacto con nuestro momento presente para explorar cómo nos sentimos y lo que pensamos sobre todo lo que nos sucede, sin ofrecer resistencia ni juicio alguno. Así surgen los mecanismos con los que definir lo que realmente queremos para alcanzar una vida llena de sentido.

Anota en tu cuaderno algo que sea importante para ti en tu vida. Escribe debajo un sentimiento que te genere cada una de las cosas que has escrito.
Piensa luego cómo podrías hacer para disfrutarlas al máximo.

ESTE ES TU PUNTO DE PARTIDA CADA MOMENTO ENCIERRA UNA OPORTUNIDAD

ABRIRNOS AL CAMBIO Y LA MEJORA PERMANENTE NOS PERMITE DESCUBRIR NUEVAS FORMAS DE PENSAR E INTERPRETAR LA REALIDAD. ES DE ESTE MODO COMO PODEMOS MARCARNOS NUEVOS OBJETIVOS, SIEMPRE ALINEADOS CON LOS RECURSOS Y TALENTOS PERSONALES QUE DISPONEMOS.

Cualquier circunstancia de nuestra vida puede brindarnos la posibilidad de analizar y moldear nuestra propia existencia. Efectivamente, la conexión con nuestros recursos, talentos y expectativas personales nos permiten abordar de forma creativa el entorno social y cultural que habitamos a diario.

Como decíamos, para realizar un adecuado análisis de nuestras oportunidades y retos personales, necesitamos entender que en nuestra vida no existe realmente el fracaso. Cualquier proceso de evaluación sobre nuestras oportunidades de mejora ha de estar centrado en enfoques positivos que respeten nuestras motivaciones y recursos internos. Simplemente consiste en definir escenarios donde la acción permanente y el avance constante sea nuestro lema básico.



Imaginemos que queremos eliminar el consumo excesivo de grasas saturadas para mejorar nuestra salud. Podemos hacerlo de dos formas:

La primera opción sería centrarnos en dejar de comer alimentos de este tipo, es decir, evitar su consumo. Nuestro cerebro se centrará entonces en declararle la guerra a las grasas saturadas, algo así como decir que, en nuestra mente, las grasas mandan.

La segunda opción sería decidir que llevaremos una alimentación más equilibrada para sentirnos mejor. Aquí nos centramos en el compromiso de disfrutar de una buena salud física. Este caso es muy diferente, ya que ahora quien dirige nuestro propio pensamiento es el interés por nuestro propio bienestar personal.

TU VIDA ES TU MEJOR OBRA



Poner nuestra vida en movimiento nos puede llevar a vivir altos estados de ilusión y motivación personal. Sin embargo, antes de iniciar la andadura de cualquier proyecto personal o profesional, necesitamos hacer acopio de los recursos, medios y vías que nos permitirán dirigirnos hacia lo que queremos.

Anota en tu cuaderno todos aquellos aspectos que destacarías de cada enunciado.

DE MI FORMA DE SER:...

DE MI FORMA DE PENSAR:...

DE MI FORMA DE AFRONTAR NUEVOS
RETOS:...

DE MI FORMA DE RELACIONARME:...

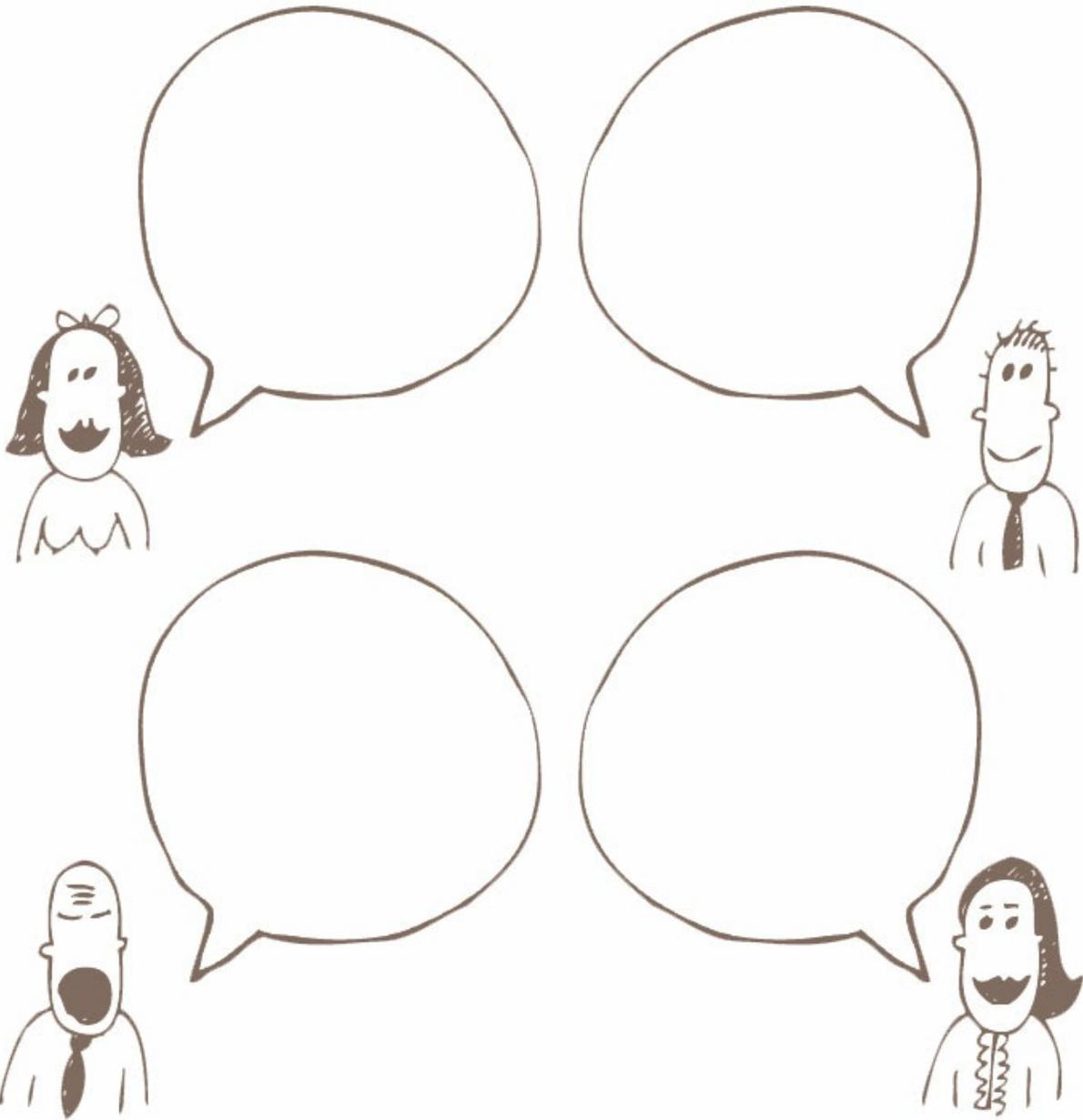


Cuando aceptamos con sencillez que todo en la vida es un proceso aprendemos a distanciarnos de los resultados. Nada de lo que nos acontece es para siempre. Todo cuanto nos rodea se encuentra en constante cambio gracias al cual podemos experimentar la aventura de vivir.

LO QUE DICEN LOS DEMÁS



Piensa en cuatro personas a las que te gustaría preguntarle sobre las cualidades que observan en ti. Anota el nombre de cada una de ellas e imagina qué crees que te dirían.





Cuatro
reflexiones básicas



Para el desarrollo adecuado de nuestro talento en cualquier contexto vital necesitamos abordar cuatro reflexiones básicas:

Nuestra fortaleza

Analizar nuestras fortalezas personales de cara a afrontar nuevos retos.

Nuestras oportunidades

Explorar las oportunidades que nos ofrece nuestro entorno de vida cotidiano.

Nuestro aprendizaje

Reflexionar sobre el aprendizaje que hemos adquirido con todas nuestras experiencias pasadas.

Nuestros riesgos

Medir con serenidad los riesgos que puede encerrar cualquier decisión para nuestra salud física, material y psíquica.

Por medio de este tipo de análisis podemos dilucidar cuál es la mejor manera de definir lo que queremos respetando nuestros criterios y principios más profundos.

ANALIZA LO QUE TE GUSTA HACER



Ya sabes que hay cosas que se te dan bien. Además, sabes que disfrutas realizando algunas de ellas. Ahora es el momento de que hagas un balance y analices cómo aplicas esas cosas en tu vida cotidiana.

Escribe una lista de cosas que creas más importantes, las que mejor se te dan y las que más te gustan. Al lado, coloca la frecuencia con que las llevas a cabo.



Pasos
clave



Para conseguir una buena perspectiva en la realización de nuestros objetivos necesitamos aplicar los siguientes pasos:

¿Qué quiero lograr?

Concretar nuestra visión futura acerca de lo que queremos lograr.

¿Cómo lo voy a conseguir?

Concretar aquellos retos que nos permitirán avanzar.

¿Cómo va a ser el proceso?

Definir aquellas acciones que habría que atender durante el proceso de afrontamiento de nuestros retos.

¿Cuáles son mis prioridades?

Aprender a priorizar las diferentes acciones con gran precisión y acierto.

DISFRUTA DE TU VIDA EXPLORA AQUELLO QUE REALMENTE DESEAS

Nuestra vida nos ofrece múltiples posibilidades con las que potenciar y redescubrir nuestras pasiones. En este sentido, no hay mejor detector para saber qué habilidades y talentos nos caracterizan que conectar con todas aquellas actividades que nos apasionan y disfrutamos.

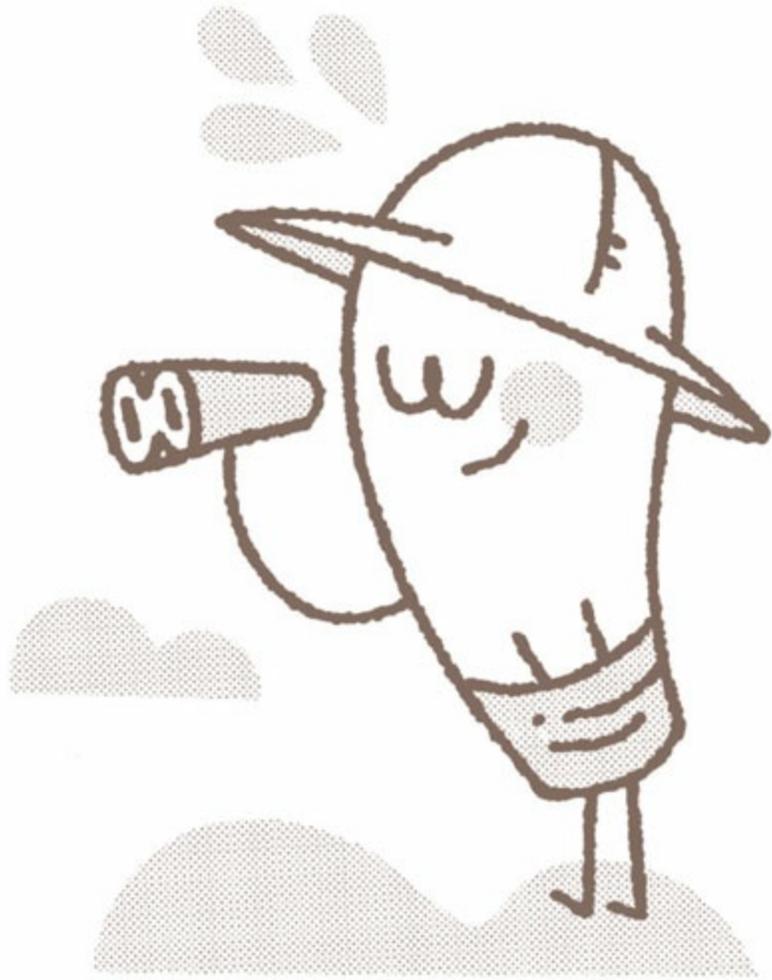
Más allá de nuestros automatismos cotidianos y los hábitos que inconscientemente nos gobiernan, podemos encontrar avisos sobre cuáles son nuestras verdaderas necesidades e intereses.



Si me doy cuenta de que tengo facilidad para las relaciones sociales puedo plantearme potenciar dicha habilidad, por ejemplo, involucrándome en un voluntariado, en grupos culturales o incluso iniciar un ciclo formativo centrado en las relaciones humanas.

Si observo que tengo inclinación por las actividades creativas puedo fomentar mi participación en grupos artísticos, explorar encuentros dentro del mundo emprendedor, colaborar en proyectos de investigación o formarme en actividades como la pintura, la composición musical o la danza.

En definitiva, nuestra realidad cotidiana nos ofrece múltiples oportunidades para descubrir y potenciar nuestros verdaderos talentos. Basta con aprender a escuchar nuestra voz interior para dar forma a lo que se encierra tras esta.



LOGRAR PEQUEÑOS CAMBIOS



Cualquier reto personal comienza siempre con pequeños pasos. Basta con ponerse a andar para sentir una agradable sensación de avance y la ilusión por nuevos logros. De este modo, podemos despertar nuevas motivaciones internas.

Piensa en una persona en las que tengas confianza y con la que puedas hablar con franqueza de lo que realmente te motiva en la vida. Busca un momento tranquilo para hacerlo. Después anota en tu cuaderno todas las sensaciones que tengas una vez finalizado el encuentro y recoge las ideas principales que hayas podido sacar de la conversación.

OBSERVACIONES: ...

TU VIDA ES TU GRAN MOMENTO



Cuando las personas nos abrimos a la evolución y al cambio estamos facilitando dar rienda suelta a nuestros propios recursos personales, la creatividad se dispara y la ilusión de logro se convierte en una fuente de estímulo constante. Define tres logros personales que te gustaría alcanzar dentro de un año, seis meses y tres meses.

1 AÑO: ...

6 MESES: ...

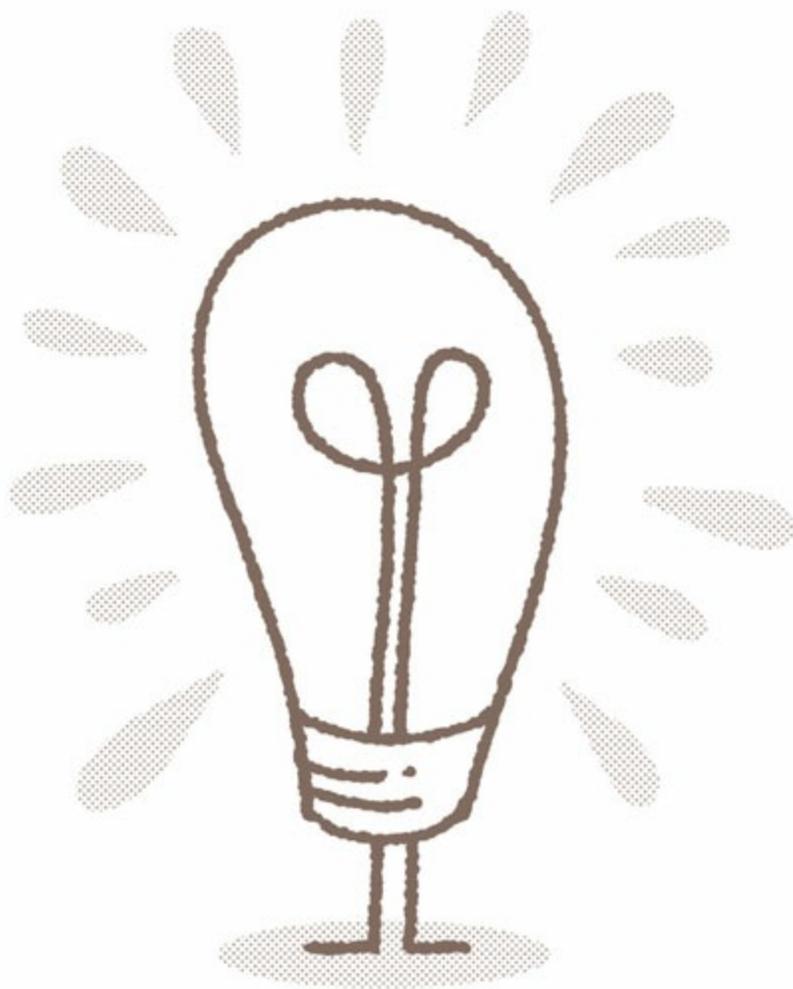
3 MESES: ...

POTENCIA TU TALENTO UTILIZA TU ENERGÍA INTERIOR

EL PROPÓSITO FINAL DE TODO PROYECTO DE VIDA SIGNIFICATIVO RESIDE EN LLENAR NUESTRA EXISTENCIA DE GRANDES DOSIS DE ILUSIÓN Y SENTIDO. PARA CONSEGUIRLO, NECESITAMOS APRENDER A EXPLORAR SIN MIEDO NUESTROS POSIBLES ESCENARIOS DE FUTURO.

Como hemos hablado hasta ahora, cualquier cambio vital que favorezca nuestro bienestar interno siempre ha de surgir de dentro hacia fuera. Ahora bien, para activarlo, necesitamos aprender a moldear aquellos elementos reales que forman parte de nuestra existencia cotidiana. Esto requiere de un análisis constante.

Aprender a administrar nuestra energía interna precisa grandes dosis de análisis. Necesitamos concretar qué es lo que deseamos en un futuro próximo, pero, más importante aún, necesitamos planificar retos manejables.



DECIDE VIVIR NUEVOS RETOS



Cualquier cambio real en la vida ha de acabar convirtiéndose en acción. Cuando nos quedamos simplemente en la reflexión y el análisis estamos cerrándonos a la experiencia. Para esto, es importante aprender a desarrollar la habilidad de marcarnos nuevos retos estimulantes y divertidos.

Define todos los logros que te gustaría incorporar en un aspecto en concreto de tu vida. No te juzgues o limites a la hora de hacerlo. Simplemente ve anotando en tu cuaderno todo lo que surja en tu interior.

ES HORA DE RESPETARTE



Anota en tu cuaderno todas las acciones que se te ocurran para poder alcanzar esos logros que te has marcado en el ejercicio anterior.



CLAVES
PARA ADMINISTRAR
TUS RECURSOS



Uno de los aspectos más complejos que hay que trabajar en la construcción de nuestro futuro es el de la administración de la propia energía y recursos personales. En este sentido podemos clasificar las posibles acciones que nos ayudarían a lograrlo dentro de cuatro categorías:

Acciones de fuerte impacto y fáciles de realizar.

Son aquellas que nos ayudan a alcanzar el futuro que deseamos y que son de sencilla ejecución. Movernos desde este tipo de acciones nos llevará a sentir altos grados de motivación y avance personal.

Acciones de fuerte impacto y difíciles de realizar.

En este caso son igualmente importantes para alcanzar un futuro mejor pero encontramos que nuestros recursos y medios para su ejecución son inexistentes o difícilmente accesibles. Centrarnos únicamente en estas acciones puede llevarnos a tener altas dosis de ansiedad.

Acciones de débil impacto y fáciles de realizar.

En este caso nos referimos a todas aquellas acciones que nos resultan sencillas de ejecutar pero que en realidad no son importantes para lograr ese futuro que realmente queremos. Cuando centramos nuestra vida en torno a estas acaba cargándonos de frustraciones que lo único que producen es que evitemos salir de nuestra zona de confort.

Acciones de débil impacto y difíciles de realizar.

Son aquellas que además de ser muy complejas en cuanto al acceso de posibles recursos y medios tampoco aportan nada significativo de cara a alcanzar el futuro que realmente queremos. Centrarse en este tipo de acciones plantea un grave riesgo de entrar en altos estados de confusión personal y conflictos permanentes.

PONTE EN MARCHA



Para alcanzar todos aquellos retos que nos marcamos en la vida cotidiana necesitamos aprender a optimizar el empleo de nuestra energía y recursos personales de forma constante. Por ello, es muy importante aprender a priorizar nuestras acciones.

Repasa todas las acciones que anotaste en la actividad anterior y con las que te gustaría alcanzar tus logros personales. Selecciona aquellas que te resulten divertidas y sencillas de realizar. Quédate solo con aquellas que sientas motivación y sensación de avance.

TÚ TIENES LA LLAVE APROVECHA LO QUE ESTÁ A TU ALCANCE

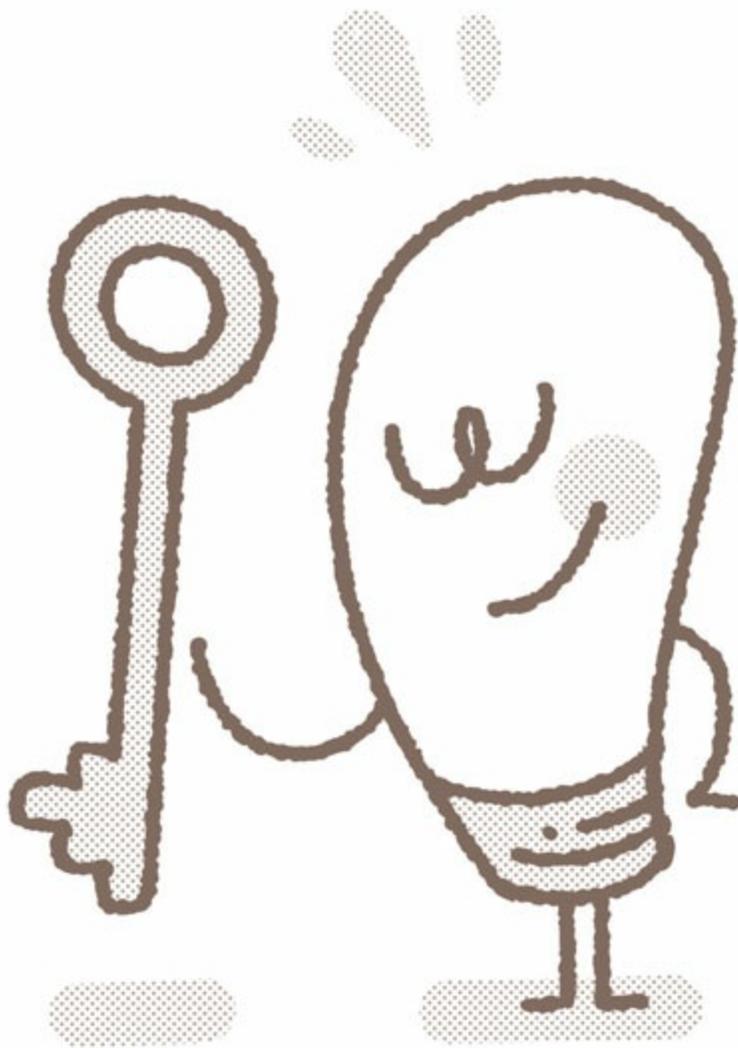
Como hemos indicado anteriormente, cuando conectamos con nuestros valores y motivaciones más profundas podemos entrar en estados altamente flexibles y creativos. Es así como llegamos a ver las cosas con perspectiva y animándonos a retos y acciones vitales cargadas de significado. Ahora bien, para conseguir un buen aprovechamiento de estos estados es importante priorizar, no es necesario hacerlo todo al mismo tiempo.

Como bien sabemos, no hay verdades absolutas y seguridades totales. Por tanto, flexibilizar nuestra forma de afrontar la existencia y el modo de utilizar nuestros recursos facilitará una adaptación menos rígida ante numerosas circunstancias cotidianas.

A la hora de activar nuestros proyectos personales es muy importante concretar cuáles son nuestros verdaderos recursos. Entendemos por recursos todos aquellos elementos de nuestra vida física, material, emocional, social o intelectual que nos pueden ayudar a dirigirnos hacia donde queremos. Todos son igualmente importantes, si bien, dependiendo de nuestra propia estrategia, nos centraremos en unos u en otros.

En este sentido, podemos distinguir dos tipos diferentes de recursos:

- **RECURSOS ACCESIBLES:** Son aquellos que facilitarán nuestro proyecto de vida y de los cuales ya disponemos. Por ejemplo: nuestra inteligencia, nuestra capacidad de relación con los demás, nuestras propiedades tecnológicas o materiales, nuestra formación y todo aquello que está al alcance de nuestras manos, sin esfuerzo adicional alguno.
- **RECURSOS ESCASOS:** Son aquellos que podrían facilitar nuestro proyecto de vida pero con los que no contamos fácilmente o son de difícil acceso. Este tipo de recursos requieren un control especial del uso que les damos para no despilfarrarlos. Por ejemplo, nuestra resistencia física, emocional o intelectual para el trabajo, nuestra capacidad monetaria y todo aquello que es de acceso más limitado.



TU RED DE AFECTOS LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO PARA CRECER

CUANDO SABEMOS QUIÉNES SOMOS Y QUÉ QUEREMOS ACABAMOS TRANSFORMANDO NUESTROS CONTACTOS Y RELACIONES PERSONALES EN UNA POTENCIAL FUENTE DE DISFRUTE.

Hoy más que nunca está cobrando mucha importancia la construcción de proyectos de vida y profesionales basados en las colaboraciones personales. En este sentido, cada persona dispone de un valor especial que aportar.

Contar, además, con la ayuda de todo lo que existe en nuestro entorno más cercano nos permite aceptarnos en nuestras vulnerabilidades e imperfecciones más inmediatas. Podemos así pedir ayuda y apoyarnos en elementos, situaciones, experiencias o personas con las que crecer mutuamente.

LAS PERSONAS NOS REGALAN BIENESTAR



A lo largo de nuestras vidas seguramente hemos tenido la oportunidad de conocer algunas personas con las que nos hemos sentido especialmente bien. Normalmente, todas ellas guardaban algún mensaje para nosotros que ahora puede servirnos para nuestro propio desarrollo interior.

Anota en tu cuaderno tres personas con las que a lo largo de tu vida has tenido gratas sensaciones de bienestar.

EL POTENCIAL DE LO QUE NOS RODEA



Cuando sabemos lo que de verdad queremos todo cuanto nos rodea lo vemos diferente. Podemos aprender a ver la vida con otros ojos. En realidad, todo lo que necesitamos para generar el cambio deseado ya está ahí.

Escribe en tu cuaderno las personas, organismos o instituciones en las que te podrías apoyar para activar la vida que realmente quieres. Marca con una cruz, aquellos que te podrían ayudar a alcanzar lo que quieres en mayor medida.

FAMILIA: ...

AMISTADES: ...

PROFESIONALES: ...

EMPRESAS: ...

ORGANIZACIONES: ...

NUEVAS: ...

TECNOLOGÍAS: ...

ESTABLECE SANAS RELACIONES DESCUBRE EL PODER DE TUS SENTIMIENTOS

Para conseguir disfrutar de una existencia dichosa nuestra vida cotidiana requiere grandes dosis de motivación. Tomar contacto con nuestro universo interior nos permite descubrir todo aquello que nos apasiona, y las necesidades de progreso que tenemos a cada momento. Sin embargo, durante este proceso también es muy importante desarrollar habilidades que nos ayuden a relacionarnos con los demás.

Cuando nos permitimos hablar con honestidad, responsabilidad y respeto con los demás, creamos vínculos muy positivos. Es desde ahí desde donde podremos generar una comunicación que favorecerá la exploración de nuestros propios sentimientos.

CONSTRUYE TU RED DE AFECTOS



Cualquier persona de nuestro entorno puede convertirse en una fuente de ayuda. De hecho, en el camino de nuestro progreso personal siempre encontraremos personas que están dispuestas a ayudarnos.

Haz un listado de personas a las que te gustaría pedir ayuda. Analiza qué tipo de ayuda necesitas de cada una de ellas.

Ahora,
sigue
tu camino



TU VIDA MIRA HACIA EL FUTURO TRANSFORMA TU ENTORNO

A lo largo de este libro hemos repasado una serie de elementos que nos ayudarán a construir la vida que realmente queremos. Todos ellos forman parte de los tres pilares fundamentales que favorecen nuestro desarrollo humano:

1. Conectar con nuestras motivaciones profundas.
2. Descubrir nuestras capacidades clave.
3. Definir lo que queremos conseguir con todo ello.

Cuando tomamos contacto sincero con todo aquello que realmente queremos alcanzar podemos descubrir un nuevo universo de recursos y relaciones y aprender a aprovechar de forma positiva todo aquello que nos rodea.

Siempre cabe amar la vida que tenemos para abrazarla y mirarla con otros ojos. No podemos perder de vista que detrás de cada rincón de nuestra existencia se esconden nuevas perspectivas, escenarios y desafíos personales que surcar.

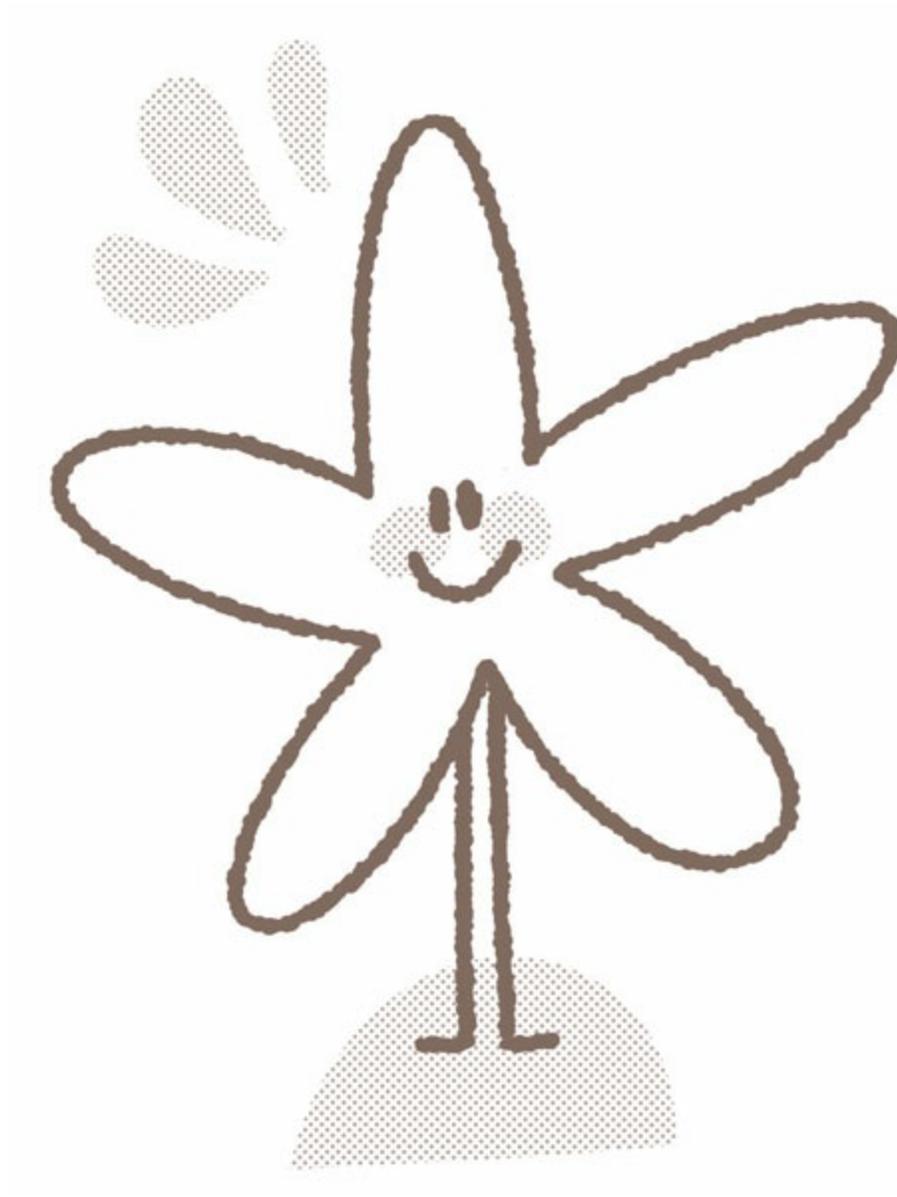
Por otro lado, no debemos olvidar que a medida que vamos avanzando en el despliegue de nuestros proyectos vitales aparecerán oportunidades con las que modelar y activar continuamente todo aquello que nos mueve a cada momento.

Podemos aprender a jugar con la vida como con las olas del mar, que nos atrapan y embelesan llenándonos de constantes reflexiones y preguntas sobre la incógnita de nuestra existencia. Si algo sabemos es que si queremos, podemos aprender a nadar. No solo a nadar, sino a cabalgar las olas de la vida con la certeza de que algún día puede ser la última.

Cuando nos abrimos a abrazar y amar la vida que tenemos aprendemos a tomar distancia de los resultados obtenidos. Aprendemos a vivir desde la ilusión y la calidad de vida que conlleva disfrutar de cada momento de nuestra existencia, mientras dibujamos nuevos retos.

Se trata de ver la vida en perspectiva. Ahí se encuentra la ilusión de vivir. Ahí encontraremos la aceptación incondicional de todo cuanto somos y nos rodea. Ahí descubrimos que todo está bien. Que todos los seres humanos somos uno. Que nada queda en manos del azar. Pero, sobre todo, disfrutamos de la ilusión de vivir haciendo.

Descubrir que todo es un proceso al servicio de la creación constante y en la que cada cual tiene su parcela de aportación. Estamos hablando de entregarnos a la causa más noble: respetar los cauces que la vida nos ofrece con agradecimiento, entrega y amor genuino.



LLEGÓ EL MOMENTO DE PRACTICAR



Cuando nos enfocamos a ver nuestra vida de forma constructiva, adquirimos nuevas visiones y matices sobre quiénes somos y para qué estamos aquí.

Aprender a abrazar todo cuanto nos ha acontecido puede ser un gran aprendizaje. Pero, más aún, apostar por una nueva vida puede ser nuestro gran reto.

En tu cuaderno, haz tres columnas. Anota en la columna de la izquierda todas las cosas que has aprendido en este cuaderno. Anota en la columna del centro para qué te puede servir cada una de ellas. Finalmente, anota en la columna de la derecha cómo lo llevarás a la práctica.

¿QUÉ HE
APRENDIDO?

¿PARA QUÉ ME
SERVIRÁ?

¿CÓMO LO
HARÉ?

Sobre el autor:

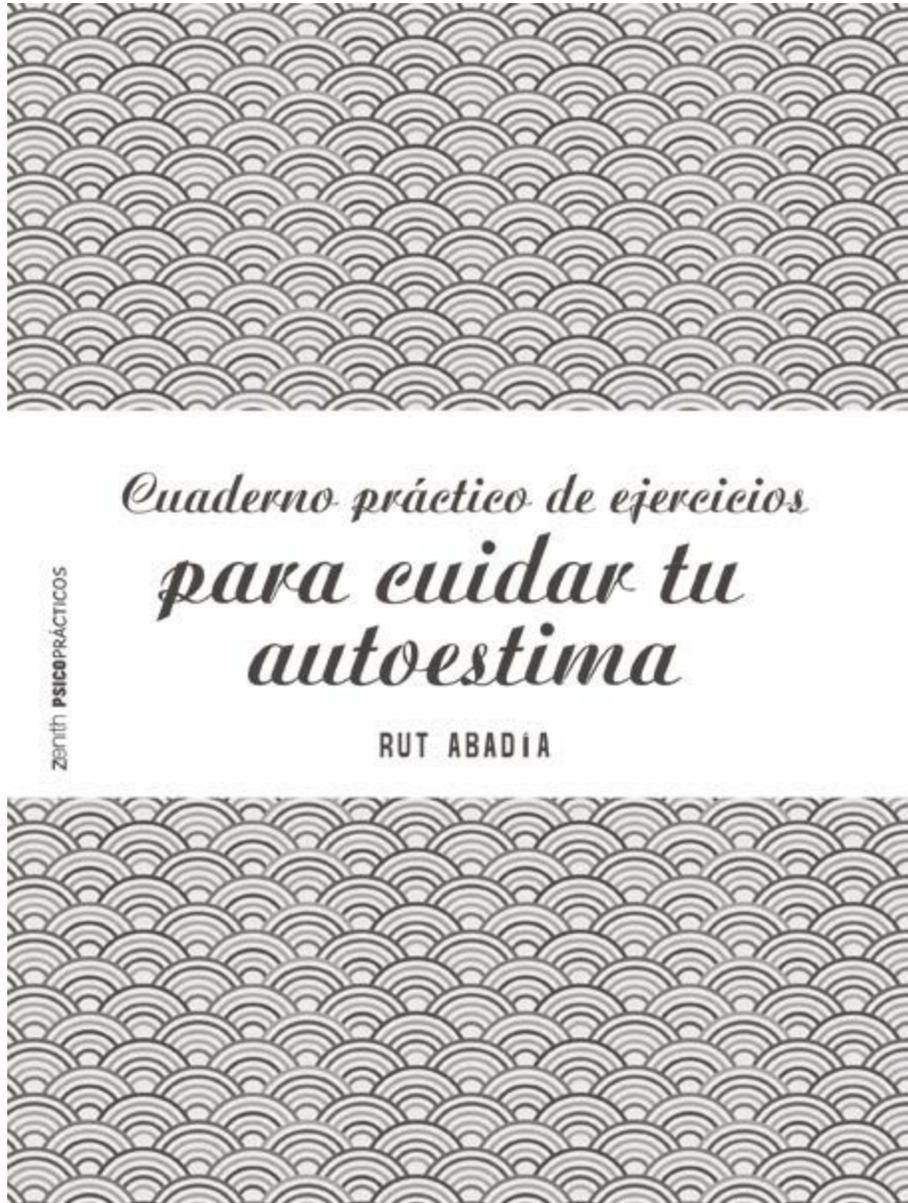
Antonio Beltrán Pueyo es Coach Ejecutivo Profesional por AECOP, con más de diez años de experiencia en el campo del desarrollo organizacional, la facilitación de equipos y el entrenamiento de profesionales.

Licenciado en Derecho por la Universidad de Navarra, graduado en Psicología por la UNED, máster en Asesoría Jurídica de Empresas por el CEU San Pablo y máster en Psicoterapia Gestalt por el ITG de Valencia, cuenta además con un posgrado en Intervención Sistémica por el Centro Kine de Barcelona y un amplio abanico de conocimientos en el campo del liderazgo, el trabajo en equipo, el desarrollo de organizaciones, la orientación profesional y personal, la comunicación y las ventas.

Su inquietud por potenciar el verdadero valor de las personas y un trabajo constante sobre los nuevos paradigmas en gestión y comunicación le llevó a fundar, hace diez años, Olos Consejeros, empresa de la que actualmente es coordinador-director.

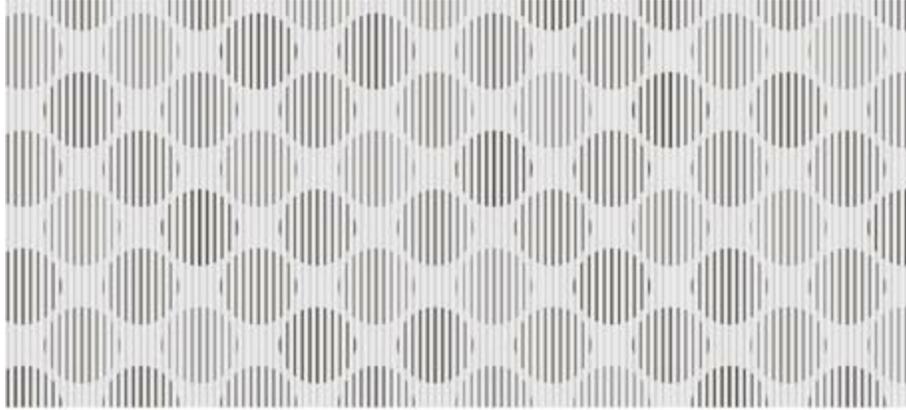
www.antonibeltranpueyo.com

Otros títulos de la colección:



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA CUIDAR TU
AUTOESTIMA

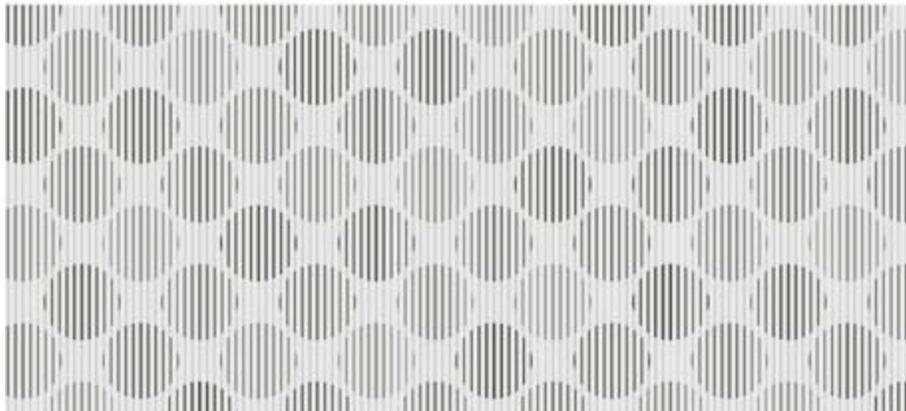
Rut Abadía



Cuaderno práctico de ejercicios
de Mindfulness

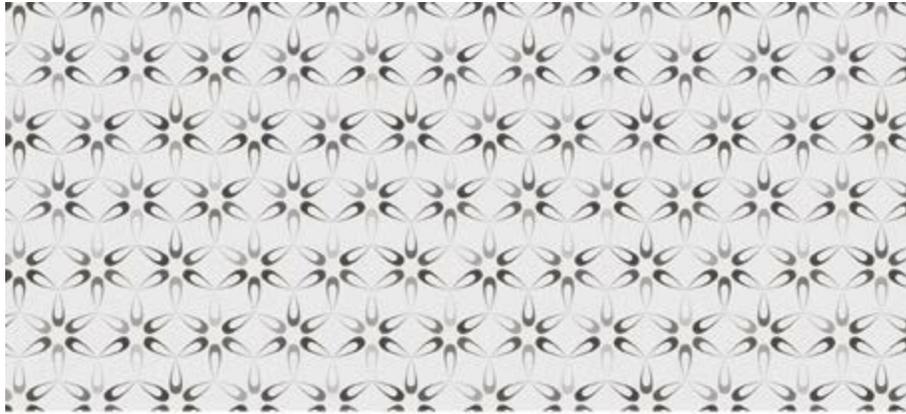
zenith **PSICO**PRÁCTICOS

ANTONIO F. RODRIGUEZ



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Antonio F. Rodríguez

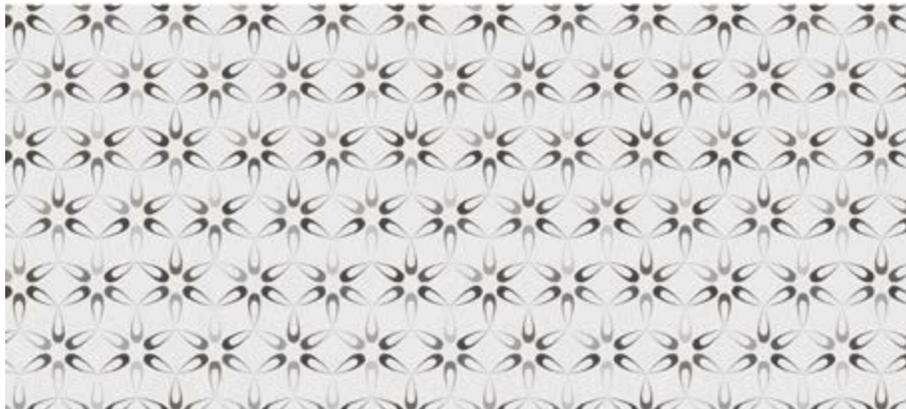


Cuaderno práctico de ejercicios

Zenith PSICOPRÁCTICOS

para ser feliz

ANTONIO BELTRAN



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA SER FELIZ

Antonio Beltrán

Cuaderno práctico de ejercicios para descubrir tus talentos
Antonio Beltrán

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Antonio Beltrán Pueyo, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN).

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2018

ISBN: 978-84-08-15827-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Es hora de comenzar	5
Introducción	6
Ponte manos a la obra	8
En tu interior está la respuesta	9
Tu vida tiene magia	13
El poder está dentro tuyo	16
Todo llegará a su debido momento	20
Aprende de las dificultades y las frustraciones	25
Reinventa la historia de tu vida	28
Romper con las ataduras	31
Somos lo que pensamos	34
Transforma tu pensamiento	37
Potencia tu energía personal	43
Rediseña tus escenarios de vida	46
Deja atrás los estereotipos	48
Explora tus sensaciones	52
Construye tu mejor versión	58
Espera lo mejor de ti	60
Empieza ahora	64
Tú puedes levantar tu vida	67
Da un paso adelante	69
Rumbo a la ilusión	74
Este es tu punto de partida	77
Disfruta de tu vida	84
Potencia tu talento	88
Tú tienes la llave	93
Tu red de afectos	95
Establece sanas relaciones	98
Ahora, sigue tu camino	99
Tu vida mira hacia el futuro	100
Sobre el autor	103
Otros títulos de la colección	104

Créditos	107
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	108