



N
DÍA 4

Redescubrimiento de Propósito

**Vamos a explorar diversas
herramientas y técnicas para
redescubrir tu sentido de propósito y
dirección en la vida**



Método
VIVE CONSCIENTE



Redescubrimiento de Propósito

Navegar por la vida tras una ruptura emocional es un desafío que puede minar nuestra confianza y propósito. En estos momentos de desorientación y búsqueda de sentido, surge una oportunidad para la transformación personal. Este es el momento de profundizar en uno mismo, reconectar con nuestros deseos y definir nuestra identidad para el futuro. El dolor actual puede convertirse en un catalizador para un redescubrimiento personal y espiritual, guiándonos hacia una vida plena y alineada con nuestra esencia.

Este viaje transformador no solo sanará heridas, sino que también proporcionará claridad sobre nuestra dirección en la vida, preparándonos para alcanzar felicidad, paz y bienestar.

Espero que los disfrutes y que te sean de gran utilidad, y no olvides compartirlos en **El Grupo de Whatsapp** una vez realizados para recibir **El Feedback Grupal en Las Conclusiones Finales del Día**.

Y recuerda, después de una ruptura emocional, nos encontramos en una encrucijada de vulnerabilidad y búsqueda de sentido que puede convertirse en una oportunidad transformadora para redescubrir nuestro propósito y definir una vida plena y alineada con nuestra esencia.

¡Soy Invencible, Vivo Consciente!



N
DÍA 4

Redescubrimiento de Propósito

Ejercicio 1: Mi Historia Hasta Ahora

Escribe la historia de tu vida, enfocándote en los momentos y decisiones clave. Refleja sobre cómo cada uno contribuyó a tu crecimiento personal y profesional. Este ejercicio te ayudará a ver cómo los eventos pasados han moldeado tu presente, ofreciéndote una perspectiva sobre cómo pueden influir en tu propósito futuro.



N
DÍA 4

Redescubrimiento de Propósito

Ejercicio 2: Valores Fundamentales

Haz una lista de valores y elige los cinco más importantes para ti. Reflexiona sobre cómo cada uno se manifiesta y han influenciado en tu vida.

Identificar tus valores fundamentales te guiará hacia un propósito alineado con tu auténtico yo.



Ejercicio 3: Visión de Futuro

Visualiza dónde te ves en 1, 3, 5 y 10 años. Considera aspectos de tu vida personal, profesional, espiritual, ocio, estudios, relaciones, salud, entre otros. Escribe detalladamente la visión para cada año.

Crear una visión clara de tu futuro es el primer paso para hacer ese futuro una realidad.



Ejercicio 4: Metas a Corto, Mediano y Largo Plazo

Basado en tu visión de futuro, establece 3 metas a largo plazo, 4 metas a mediano plazo y 5 metas a corto plazo. Define pasos concretos para cada uno.

Establecer metas te proporcionará un plan de acción detallado hacia tu propósito.



Ejercicio 5: Evaluación de Fuerzas y Debilidades

FODA PERSONAL

Fortalezas

Identifica las características en las que te destacas y que te ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes

Debilidades

Determina tus puntos negativos y aquellas características que necesitas mejorar, bien sea en tu personalidad o en tu parte profesional

Oportunidades

Estudia aquellos elementos externos, cambios o tendencias de las cuales podrías sacar una ventaja o beneficio

Amenazas

Detecta aquellas situaciones o acontecimientos que impidan o pongan en peligro la consecución de tus objetivos



Ejercicio 5: Evaluación de Fuerzas y Debilidades

Realiza un análisis DAFO (FODA) personal (Fortalezas, Debilidades, Oportunidades, Amenazas) enfocado en alcanzar tus metas.

Conocer tus fortalezas y debilidades es vital para trazar un camino hacia tu propósito.



Ejercicio 6: Preguntas Para Reflexión y Autoevaluación

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a calibrar la visión de tu futuro. Por favor, responde las siguientes preguntas con un sí o no.

Para responder con un Sí o No:

- ¿Creo que mi vida tiene un propósito definido actualmente? [Si/No]
- ¿Me siento conectado(a) con mis pasiones y deseos? [Si/No]
- ¿Considero que estoy viviendo conforme a mis valores más auténticos? [Si/No]
- ¿Logro establecer metas que me llenan de energía y entusiasmo? [Si/No]
- ¿Estoy dispuesto(a) a transformar mi dolor en crecimiento personal? [Si/No]
- ¿Puedo visualizar un futuro donde soy feliz y pleno(a)? [Si/No]
- ¿Tengo personas en mi vida que apoyan mis sueños y aspiraciones? [Si/No]
- ¿Soy capaz de perdonarme a mí mismo(a) por errores del pasado? [Si/No]
- ¿Encuentro tiempo para actividades que nutren mi alma? [Si/No]
- ¿Me siento atascado(a) en situaciones que no reflejan quien quiero ser? [Si/No]
- ¿Estoy abierto(a) a explorar nuevas posibilidades para mi vida? [Si/No]
- ¿He superado las historias limitantes que me contaba sobre mí mismo(a)? [Si/No]
- ¿Me permito soñar en grande, sin miedo al fracaso? [Si/No]
- ¿Soy proactivo(a) en buscar inspiración y crecimiento personal? [Si/No]
- ¿Estoy realmente escuchando a mi intuición? [Si/No]
- ¿Confío en mi capacidad para tomar decisiones acertadas para mi vida? [Si/No]
- ¿Me siento responsable de mi propia felicidad? [Si/No]
- ¿Me preocupo por buscar un significado más profundo en mi vida? [Si/No]
- ¿Creo en mi valor intrínseco como persona? [Si/No]
- ¿Me desafío a mí mismo(a) a crecer fuera de mi zona de confort? [Si/No]
- ¿Estoy comprometido(a) con el autocuidado físico y emocional? [Si/No]
- ¿Reconozco y celebro mis pequeños logros en el camino? [Si/No]
- ¿Tengo claridad sobre lo que NO quiero en mi vida? [Si/No]
- ¿Me siento capaz de cambiar hábitos que ya no me sirven? [Si/No]
- ¿Estoy dispuesto(a) a pedir ayuda cuando lo necesito? [Si/No]
- ¿Percibo los obstáculos como oportunidades de aprendizaje? [Si/No]
- ¿Estoy invirtiendo tiempo en conocerme mejor a mí mismo(a)? [Si/No]
- ¿Practico la gratitud por lo que tengo en mi vida actual? [Si/No]
- ¿Soy optimista respecto al futuro? [Si/No]
- ¿Me siento en paz con mi pasado? [Si/No]



Ejercicio 7: Preguntas Para Valorizar Tu Situación Actual

Este ejercicio tiene como objetivo valorizar tu situación emocional actual de 1 a 10, siendo 1 muy poco doloroso y 10 extremadamente doloroso.

Para valorizar tu situación emocional actual del 1 al 10:

- Valoriza tu nivel actual de conocimiento sobre tus verdaderas pasiones. []
- ¿Qué tan alineadas están tus acciones diarias con tus valores fundamentales? []
- Valoriza tu sentido de propósito actual. []
- ¿Qué tan satisfecho(a) estás con tu crecimiento personal hasta ahora? []
- Valora tu nivel de felicidad actual. []
- Valoriza tu habilidad para establecer y alcanzar metas personales. []
- ¿Qué tan capacitado(a) te sientes para manejar el estrés y la adversidad? []
- Valora tu nivel de conexión y apoyo social. []
- ¿Qué tan efectivas consideras tus estrategias de autocuidado? []
- Valoriza tu nivel de confianza en la toma de decisiones importantes. []
- ¿Qué tan comprometido(a) estás con explorar y vivir conforme a tu propósito? []
- Valoriza tu capacidad para adaptarte a cambios y desafíos inesperados. []
- ¿Qué tan bien te recuperas de los contratiempos y decepciones? []
- Valoriza tu apertura hacia nuevas experiencias y aprendizajes. []
- ¿Qué tan coherente es tu vida actual con la visión de vida que deseas? []
- Valoriza tu conciencia sobre tus fortalezas y debilidades. []
- Valoriza tu compromiso hacia la mejora continua. []
- ¿Qué tan lleno(a) te sientes de esperanza sobre el futuro? []
- Valora tu capacidad para perdonar y liberarte del peso del pasado. []
- ¿Qué tan bien logras mantener una actitud positiva frente a las dificultades? []
- Valoriza el balance entre tu vida personal y profesional. []
- ¿Qué tan a gusto te sientes con tu soledad? []
- Valoriza tu habilidad para expresar y comunicar tus necesidades. []
- ¿Qué tanto disfrutas las actividades que realizas en tu tiempo libre? []
- ¿Qué tan preparado(a) te sientes para hacer frente a los desafíos que trae el cambio? []
- Valoriza tu nivel de gratitud diaria. []
- ¿Qué tan empoderado(a) te sientes para crear la vida que deseas? []
- Valoriza tu capacidad para mantener relaciones saludables y significativas. []
- ¿Qué tan consciente eres de tus límites y cómo gestionarlos? []
- Valora cómo de integrada está la práctica de la introspección y la autoobservación en tu vida. []