

PLANTILLA DE TRABAJO PARA TU HISTORIA
PERSONAL.COM

Gracias por seguir
Tuhistoriapersonal.com

MATERIAL 2019 DE CATALINA GUTIERREZ
COACH Y COMUNICADORA

PLANTILLA DE TU HISTORIA PERSONAL.
DERECHOS RESERVADOS 2019 ©

Recomendaciones

Recomendaciones sencillas

Una hoja de trabajo por cambio.

Toma el tiempo que requieras. Haz el ejercicio en un entorno tranquilo.

Si te da dificultad hacer la lista de tus valores, ten en cuenta lo siguiente: ¿qué es lo que tiene más valor en tu vida hoy? Luego imagina que tienes una caja en la que están todos esos valores. Se comienza a incendiar esa caja y solo puedes rescatar 4 ¿cuáles serían? Trabaja con ellos.

Te comparto un ejemplo.

Cambios

Plantilla ejemplo

Cambio que realmente quiero hacer: Dejar la monotonía e irme de viaje 6 meses

Lista de valores (Lo que tiene un valor muy importante en mi vida hoy)	¿Cómo ese cambio enriquece este valor?	¿Cómo ese cambio contradice este valor?
Amor (familia, amigos, pareja)	Puedo conocer más personas	Estaré lejos de mi familia
Aprender, conocer	Viajar es enriquecer la vida, conocer nuevas culturas, es aprender a través de la experiencia.	En este punto, no hay contradicción.
Contribuir (ser útil)	Cuando viajo experimento y aprendo, eso me hace sentir feliz y cuando soy feliz soy muy solidaria, comparto, doy, sirvo. También soy creativa y desarrollo fácilmente proyectos.	Compartiría con otros, podría servir a otros, pero no estaría contribuyendo a mi familia si estoy viajando.
Estabilidad económica (seguridad)	Si el viaje implica trabajo e ingresos, puede contribuir a esa estabilidad.	Dejaría compromisos laborales que actualmente son estables.

Cambios

Cambio que realmente quiero hacer:

Lista de valores
(Lo que tiene un valor muy
importante en mi vida hoy)

¿Cómo ese cambio enriquece este
valor?

¿Cómo ese cambio contradice este valor?

Cambios

Cambio que realmente quiero hacer:

Lista de valores
(Lo que tiene un valor muy
importante en mi vida hoy)

¿Cómo ese cambio enriquece este
valor?

¿Cómo ese cambio contradice este valor?

Recomendaciones

Para los que quieren ir más allá

Ya tienes una visión interesante acerca de tu cambio.

Identifica cuál de los puntos expuestos en la **segunda** columna es el más importante para ti.

Identifica cuál de los puntos expuestos en la **tercera** columna es el más importante para ti.

Teniendo en cuenta estos dos puntos que has señalado, ¿qué giro o ajuste le puedes dar a ese cambio en tu vida que pueda generar **coherencia** en esto?

Alinea las demás contradicciones de tu lista.

Ya tienes una base más estable para comenzar a llevar a cabo tu cambio.

“¿Si no es ahora, entonces cuándo?”

PLANTILLA DE TRABAJO PARA TU HISTORIA
PERSONAL.COM

Gracias por seguir
Tuhistoriapersonal.com

MATERIAL 2019 DE CATALINA GUTIERREZ
COACH Y COMUNICADORA

PLANTILLA DE TU HISTORIA PERSONAL.
DERECHOS RESERVADOS 2019 ©