Esta es Tu Historia Personal

La historia de _____

EJERCICIO PARA COMENZAR A CREAR TU AÑO

1.¿Qué historia te gustaría contar sobre tu vida el 31 de diciembre de este año?, ¿qué te gustaría estar contando a los amigos a finales de este nuevo año? Descríbelo a manera de lista (deja en blanco el primer espacio de cada línea).

Enumera todo lo que sucedió en tu maravilloso año:

___ _____
___ _____
___ _____
___ _____
___ _____
___ _____
___ _____
___ _____
___ _____
___ _____

2. En el anterior punto hiciste una lista, ahora dale un número de importancia a cada suceso, logro o momento.

3.Selecciona los 5 primeros números de tu lista y pregúntate ¿quién debo ser para lograr eso? Describe por los menos tres características, yo te recomendaría 5 o más.

Para lograr esto (1) debo ser: _____, _____, _____, _____

Para lograr esto (2) debo ser: _____, _____, _____, _____

Para lograr esto (3) debo ser: _____, _____, _____, _____

Para lograr esto (4) debo ser: _____, _____, _____, _____

Para lograr esto (5) debo ser: _____, _____, _____, _____

4.¿Cuáles de esas características ya poseo? (Ilumínalas, selecciónalas o escríbelas acá)

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

5.¿Cómo las puedo potenciar? (Selecciona dos de las características anteriores)

Característica 1 _____
Acción 1 _____
Característica 2 _____
Acción 1 _____

6.¿Cómo puedo desarrollar las demás características? (Selecciona dos características que aún no tengas y quieras desarrollar)

Característica 1 _____
Acción 1 _____
Característica 2 _____
Acción 1 _____

7. Al lado de cada una de esas características, pon una acción que puedas comenzar a realizar este mes. No un día, varios días. Y cada mes revisa tu lista.

8.Cuando sientas que ya has practicado esa característica con regularidad, ponte una nueva acción para continuarla cultivando.

Hazlo durante los 12 meses del año y verás como tu 2016 finaliza como tú lo has deseado y diseñado. Y como siempre, haz espacio para las sorpresas.

.....

NOTA: Si quieres compartir este ejercicio ¡me parece genial!, simplemente, te pido, por favor, que menciones que lo has tomado de tuhistoriapersonal.com, una iniciativa de Catalina Gutierrez.

.....

Te comparto un cuadro para todo el año. Si piensas que desarrollar y potenciar dos características en cada área te supone mucho esfuerzo, te invito a que trabajes con una sola por mes. Depende de tu nivel de compromiso.

¡Adelante! Diseña tu año como quieras que sea y dale espacio a las sorpresas.

Mes 1

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 2

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 3

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 4

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 5

→

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 6

→

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 7

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 8

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 9

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 10

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 11

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

Mes 12

Característica 1 para potenciar: _____
Acción 1: _____

Característica 2 para potenciar: _____
Acción 2: _____

Característica 1 para desarrollar: _____
Acción 3: _____

Característica 2 para desarrollar: _____
Acción 4: _____

VIVE HOY TU HISTORIA PERSONAL

Y ENAMÓRATE DE TU VIDA

Una iniciativa de
Catalina Gutierrez Zuluaga, Coach

Esta es solo una parte de los cuadernos de trabajo que se desarrollan en algunos programas de TU HISTORIA PERSONAL. Si deseas realizar un proceso de Coaching o un programa más amplio de acompañamiento para lograr tus objetivos contacta conmigo a través de mi correo:
catalinagutierrez@tuhistoriapersonal.com
(Procesos de acompañamiento presenciales o por Skype)