



TRABAJA EN TI

EJERCICIOS

T.01 EP.04

LOGRA TU MÁXIMO POTENCIAL

Bienvenid@ al cuarto ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- **TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.**
- **PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.**
- **10 MINUTOS PARA TI.**



8 FORMAS DE DESCUBRIR LAS ACTIVIDADES QUE TE PERMITIRÁN ALCANZAR TU MÁXIMO POTENCIAL

Anota en tu libreta la siguiente pregunta y sus respuestas:

1. ¿Cuáles son las cinco cosas que más te gusta hacer?

No importa si las estás haciendo ahorita o no, no necesitan estar en orden y se vale responder cualquier cosa. En mi caso son:



1. Cantar
2. Crear
3. Hacer ejercicio
4. Compartir lo que he aprendido o mis experiencias
5. Hacer actividades al aire libre

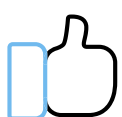
2. Ahora piensa cuántas veces por semana las haces y escríbelo con número a un lado.



1. Cantar (7)
2. Crear (7)
3. Hacer ejercicio (6)
4. Compartir lo que he aprendido o mis experiencias (6)
5. Hacer actividades al aire libre (3)

3. De esta lista, subraya las cosas para las que eres realmente buen@.

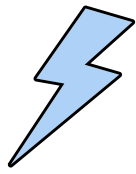
Es importante la sinceridad porque no es lo mismo el talento que la pasión.



1. Cantar (7)
2. Crear (7)
3. Hacer ejercicio (6)
4. Compartir lo que he aprendido o mis experiencias (6)
5. Hacer actividades al aire libre (3)

5. Escoge UNA sola cosa en la lista.

Pensando que es tu única la última opción que podrás hacer por el resto de tu vida.



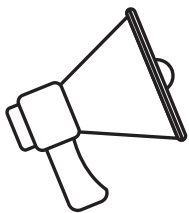
“YO CREO CONTENIDO PARA AYUDARLE A LA GENTE A MOTIVARSE, A EMPODERARSE Y A LOGRAR TODO LO QUE SE PROPONGAN”, EJEMPLO.

6. Reflexiona sobre las cosas que más disfrutas y lo mucho o poco que las estás haciendo.

7. Haz una lista de los tres miedos que te frenan a hacer las cosas que más te gustan.

8. Escribe a un lado el mantra de Sara Galindo:

“NO TENGAS MIEDO A EQUIVOCARTE Y NUNCA MIRES HACIA ATRÁS”.



Creo que para sacar lo mejor de este ejercicio es básico recordar la creencia de que todos venimos con un propósito y que en el fondo, desde niños sabemos qué queremos ser de grandes. El resultado de este ejercicio, dice mucho sobre tu esencia, sobre lo que realmente te apasiona, sobre qué actividades te permitirán alcanzar tu máximo potencial y cada cuánto las haces, para así poder enfocarte en hacerlas más seguido.

ENCUENTRA LOS EPISODIOS DE EMPIEZA EN TI Y TRABAJA EN TI DANDO CLIC AQUÍ.

TAMBIÉN DISPONIBLES EN:

