

Desarrollo Personal

EJERCICIOS

Dra. Ana María Fernández González



EJERCICIO 1

Piensa en personas que pudieras calificar de exitosas. ¿Puedes llegar a 5 ejemplos?

Algunas deben ser personas conocidas para muchos, quizás famosas, del mundo del deporte, la política, el arte, la ciencia, pero personas de las que conozcas algo de su vida. Otras deben ser conocidas para ti pero de tu entorno familiar, laboral, de tus amigos, personas comunes.

En cada caso de los seleccionados trata brevemente de dar respuesta a esta pregunta: ¿qué me hace considerar que es una persona exitosa?

Analiza las razones que te hacen considerar una persona exitosa, tanto en las personas comunes como en las celebridades, personas reconocidas socialmente. ¿Encuentras algo que pudiera ser un nexo, algo común entre estas razones?

EJERCICIO 2

Haciendo uso de tu imaginación piensa en un futuro lejano, en que ya no estés vivo. Alguien que te conoce bien está encargado de escribir un breve Epitafio para poner en la lápida que lleva tu última morada. ¿Qué te gustaría que dijese? ¿Cómo te gustaría que te recordaran?

EJERCICIO 3

Busca un lugar cómodo y un momento en que puedas dedicar tiempo para esta reflexión. Lo primero a hacer es pensar en cosas que desees, a corto o largo plazo, materiales o no. Trata de hacer un listado de al menos 10 deseos. Ve escribiéndolas tal cual se te vayan ocurriendo y haz una primera lista. Revisa tu lista y cámbiale el orden en función de su importancia para ti si es necesario. Conserva los dos listados.

Analiza ese segundo listado, ya revisado:

¿Cuáles, independientemente de su dificultad, pueden lograrse primero en el tiempo?

¿Cuáles de estos deseos son los que te han acompañado más a lo largo de tus últimos años de vida?

¿De cuáles pudieras prescindir sin que eso significara mucho para tu vida?

¿Cuáles deseos moviste de lugar de la primera lista a la segunda?

¿Cuáles son para ti más difíciles de alcanzar? Ten en cuenta tanto tus condiciones actuales, tus habilidades, tus competencias. Evalúa cada uno en una escala ascendente de dificultad de 1 a 5. (1 lo más difícil y 5 lo menos)

¿Piensas que los cinco primeros deseos de tu lista definen las cosas más importantes en tu vida actualmente, se relacionan con tu Proyecto de Vida?