

ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

Definiendo tu propósito

En los distintos temas viste elementos que te pueden ayudar a definir tu propósito de vida, algunos de ellos tienen relación con esta metodología.

Utilizando la metodología de la construcción de una declaración de tu propósito de vida, atendiendo los 4 ejes que establece Gutiérrez (2021) en su libro Propósito, descubre el tuyo, reflexiona cómo vives estos cuatro elementos para acercarte a tu propósito.

Recuerda que “un propósito de vida es el motivo fundamental que nos orienta al cumplimiento de metas que son inspiradoras y apasionantes. Es la razón primordial por la cual te levantas en las mañanas” (Gutiérrez, 2021)

El objetivo principal es que con base a estos elementos escribas una declaración de tu propósito de vida.

Fortalezas. Son las características positivas de nuestra personalidad que impactan en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos.

Valores. Definidos como “creencias, normas e ideas que nos forman el criterio para tomar decisiones que consideramos más adecuadas” Alva (citado en Gutiérrez, 2021)

Gustos. Son las sensaciones placenteras que obtenemos al realizar determinadas acciones.

Intereses. Lo que quisiéramos ser o hacer, lo guían nuestros gustos, actuamos de acuerdo con nuestros valores y aprovechamos nuestras fortalezas para disfrutar el día a día.

Haz el siguiente ejercicio para ayudarte a definir tu propósito de vida, primero piensa que tu vida es una película, redacta en una hoja la sinopsis de tu historia. Al final de la historia debes lograr tu propósito y, durante el desarrollo de la historia, usas tus fortalezas, respetas tus valores y resuelves lo que crees que es importante en la vida, mientras disfrutas lo que haces.

Escribe la sinopsis de la película de tu vida

Ahora convierte tu sinopsis en una frase sencilla que haga que todo el mundo quiera conocer tu historia. En el siguiente recuadro escribe la frase que va a definir tu propósito de vida, que sea corta, sencilla y que te represente.

Ten esta frase visible, ya sea que la pegues o la tengas en tu celular, donde consideres mejor para estarla recordando.

Escribe tu propósito en una frase

Nuestro propósito está guiado por nuestros gustos e intereses, y definido de acuerdo con nuestros valores y fortalezas, para disfrutar el día a día.

Referencia bibliográfica

Gutiérrez, L. (2021). *Propósito, descubre el tuyo*. México: BeGood