

EP: 237

Título: Prepárate para crecer en 2024. Parte 1

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza.

Recursos recomendados:

PREPÁRATE PARA CRECER EN TU VIDA PERSONAL

1. ¿Cuál _____ mejoraré? (Habilidades).

La pregunta está en singular de manera intencional. Escoge _____ habilidad que ya tienes para pulirla y volverte impresionantemente bueno.

La tendencia dice que busques una debilidad de tu vida y la mejores, pero no es lo más sabio.



Trabajar en tus fortalezas es lo que produce más en tu vida.

Nadie te va a buscar por alguna habilidad que no dominas.

Para lograr tu máximo potencial tienes que buscar algún área de _____, alguna habilidad o don nato que haces bien, pero no lo has desarrollado. Toma ese algo que haces bien y llévalo a algo mejor.

Dedícale _____, sé intencional en desarrollar ese talento y así las personas te van a buscar por eso que haces.

Pregúntate: "Cuál es mi área de fortaleza que agrega valor a las personas", desarróllala.

2. ¿Qué _____ aprenderé? (Conocimiento).

No te conformes con los aprendizajes te da "la vida". ¿Qué es eso que hoy no sabes que deberías saber?

Ten el valor de _____ cuál conocimiento pones en tu cabeza.

Puedes aprender algo nuevo y tienes un año para hacerlo. Puedes aprender algo que tenga gran _____ en tu trabajo o en lo que haces, pero también puedes aprender algo que enriquece tu vida, tu vida _____... un conocimiento nuevo.

Para aprender algo nuevo, debes tener una _____ nueva. Así que planifica esa nueva experiencia para que aprendas de ella.

3. ¿Qué _____ sobre mí? (Autoconciencia).

La autoconciencia es la capacidad de ser consciente de los pensamientos, emociones y valores en cada momento.

"Aunque la mayoría de las personas creen que se conocen, solo entre el 10 y el 15% trabajan en ello".

–Harvard Business Review

Hay 3 maneras:

1. La mejor manera de hacer esto, es llevando a cabo los puntos 1 y 2. Esto produce algo necesario para conocer algo nuevo de ti mismo.
2. La otra manera no es tan _____ y es cuando pasas por situaciones que te _____. Todos tienen muchas cosas adentro, buenas y no tan buenas, en los aprietos o dificultades es cuando descubres en lo que eres bueno.

Ante una crisis en tu vida, tu forma de responder a las situaciones puede ser con calma o puedes responder con desesperación y caos, pero en cada caso, tal vez no sabías que tenías eso dentro de ti.

3. Busca _____ que te ayuden a conocer: tus rasgos de personalidad, competencias o habilidades, fortalezas, valores, inteligencia emocional y tus pasiones o sueños.



Haz una lista de las cosas más importantes en tu vida, de tus valores, así comienzas a descubrir más de ti.

Respuestas: habilidad, una, fortaleza, tiempo, cosa nueva, decidor, propósito, en pareja, experiencia, descubriré, agradable, aprietan, herramientas.

EP: 237

Título: Prepárate para crecer en 2024. Parte 1

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza.

Recursos recomendados:

PREPÁRATE PARA CRECER EN TU VIDA PERSONAL

1. ¿Cuál habilidad mejoraré? (Habilidades).

La pregunta está en singular de manera intencional. Escoge UNA habilidad que ya tienes para pulirla y volverte impresionantemente bueno.

La tendencia dice que busques una debilidad de tu vida y la mejores, pero no es lo más sabio.



Trabajar en tus fortalezas es lo que produce más en tu vida.

Nadie te va a buscar por alguna habilidad que no dominas.

Para lograr tu máximo potencial tienes que buscar algún área de fortaleza, alguna habilidad o don nato que haces bien, pero no lo has desarrollado. Toma ese algo que haces bien y llévalo a algo mejor.

Dedícale tiempo, sé intencional en desarrollar ese talento y así las personas te van a buscar por eso que haces.

Pregúntate: “Cuál es mi área de fortaleza que agrega valor a las personas”, desarróllala.

2. ¿Qué cosa nueva aprenderé? (Conocimiento).

No te conformes con los aprendizajes te da "la vida". ¿Qué es eso que hoy no sabes que deberías saber?

Ten el valor de decidir cuál conocimiento pones en tu cabeza.

Puedes aprender algo nuevo y tienes un año para hacerlo. Puedes aprender algo que tenga gran propósito en tu trabajo o en lo que haces, pero también puedes aprender algo que enriquece tu vida, tu vida en pareja... un conocimiento nuevo.

Para aprender algo nuevo, debes tener una experiencia nueva. Así que planifica esa nueva experiencia para que aprendas de ella.

3. ¿Qué descubriré sobre mí? (Autoconciencia).

La autoconciencia es la capacidad de ser consciente de los pensamientos, emociones y valores en cada momento.

"Aunque la mayoría de las personas creen que se conocen, solo entre el 10 y el 15% trabajan en ello".

–Harvard Business Review

Hay 3 maneras:

1. La mejor manera de hacer esto, es llevando a cabo los puntos 1 y 2. Esto produce algo necesario para conocer algo nuevo de ti mismo.
2. La otra manera no es tan agradable y es cuando pasas por situaciones que te aprietan. Todos tienen muchas cosas adentro, buenas y no tan buenas, en los aprietos o dificultades es cuando descubres en lo que eres bueno.

Ante una crisis en tu vida, tu forma de responder a las situaciones puede ser con calma o puedes responder con desesperación y caos, pero en cada caso, tal vez no sabías que tenías eso dentro de ti.

3. Busca herramientas que te ayuden a conocer: tus rasgos de personalidad, competencias o habilidades, fortalezas, valores, inteligencia emocional y tus pasiones o sueños.



Haz una lista de las cosas más importantes en tu vida, de tus valores y así comienzas a descubrir más de ti.

