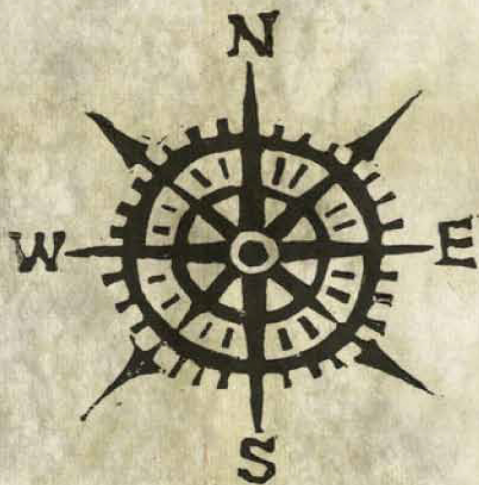
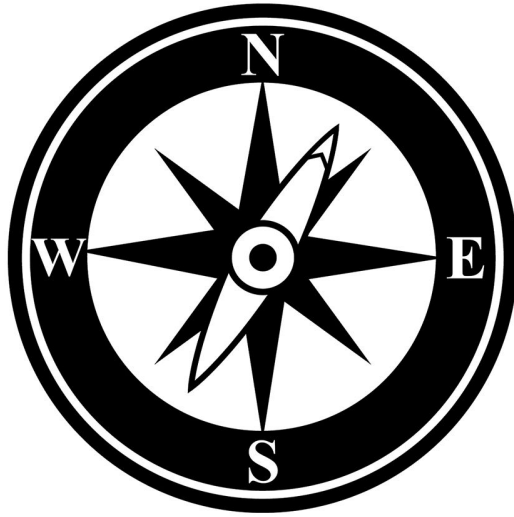

MI MAPA DE VIDA

Encuentra tu norte...



Carolina Villamediana



Mi Mapa de vida

Encuentra tu norte...

Carolina Villamediana

Copyright © 2017. Todos los derechos reservados.

ISBN: 9781973481102

Un producto de

Comuniccoach

Communication & coaching services

Fundación Ears

Educación y Arte Restaurando a la Sociedad

NeviOlami Productos Creativos

Diseño gráfico

Maria Angélica París

Ilustración

Emilio Ramirez

Tabla de contenidos

Los Elementos del Mapa	6
Propósito	7
4 componentes del propósito	11
Una declaración de propósito	12
Algunos ejemplos	12
Descubre tu propósito	13
Valores	16
Descubre tus valores	16
Fortalezas	20
Mapa de Vida	28

Para quien no sabe a dónde va,
cualquier camino parece bueno

Es muy fácil perderse en el camino de la vida. Cuando no se sabe hacia dónde se va, se pueden derrochar tiempo y esfuerzo sin avanzar en ningún sentido.

Muchas veces vivimos una vida centrada en metas sin conexión. Puede ser que logremos tener muchas cosas que son sinónimo de éxito para la sociedad, sin que realmente nos sintamos realizados.

Para que la vida no se te vaya sin llegar a ninguna parte, necesitas tener un mapa de vida. En ese mapa debe estar claro hacia dónde vas, con qué recursos cuentas y la ruta más conveniente para llegar a tus metas. Esta guía es una herramienta para ayudarte a construir ese mapa.



Los Elementos del Mapa

Propósito



Propósito es la razón por la que algo/alguien existe. Dicho de otro modo, es aquello que le da significado a la vida.

El propósito es como una brújula, que te da sentido de dirección.

La diferencia entre tener un propósito de vida y no tenerlo está en el enfoque. Cuando tienes claro hacia dónde te diriges, todos tus esfuerzos se concentran en ese sentido.

Tener un propósito no es lo mismo que tener metas. Algunas personas pasan la vida tachando una lista de tareas desconectadas entre sí. Se puede estar muy ocupado sin avanzar en un sentido definido. Si remas en direcciones contrarias, puede ser que termines agotado sin que el barco se mueva.

El propósito es infinito, mientras que las metas son finitas. El propósito no se agota, a diferencia de las metas, objetivos y tareas, que una vez se logran quedan eliminadas de la lista de cosas por hacer.



Expansión del Propósito

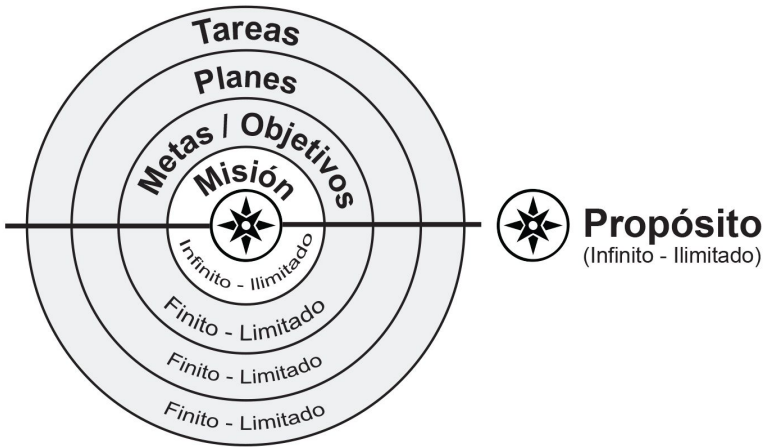
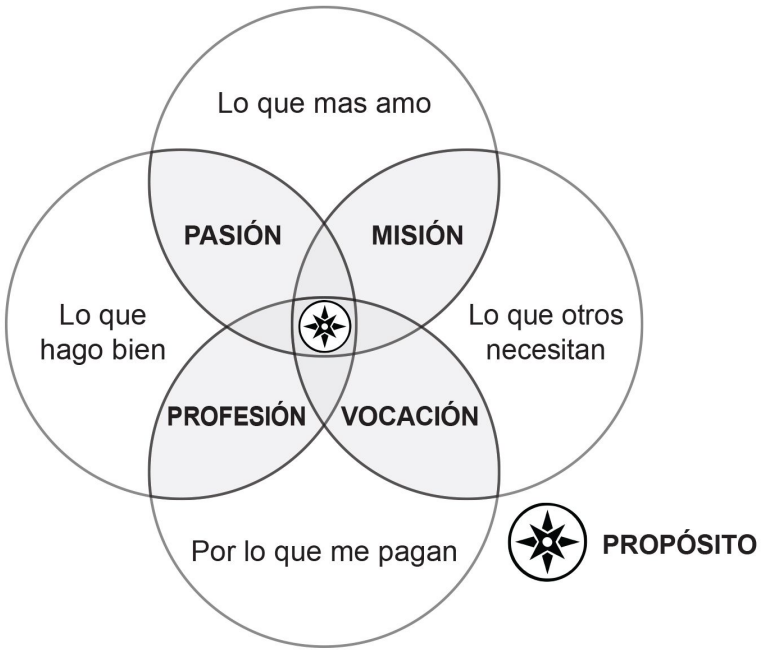


Diagrama adaptado del libro Brand You, de Jhon Purkiss y David Royston-Lee.

Este esquema, muy usado por los coaches de vida, nos presenta al propósito como la intersección entre pasión (lo que amas), talentos (en lo que eres bueno), capacidad productiva (por lo que te han pagado) y contribución (lo que tienes que otros necesitan).



4 componentes del propósito

→ **Pasión**

Todos tenemos una fuerza interior que parece empujarnos en una dirección. Si no estás seguro de qué es lo que te apasiona en la vida, mira a tu pasado. Tu pasión es algo que te acompaña desde tus primeros años y seguramente lo expresabas intuitivamente con tus juegos de niño. También lo verás reflejado en esos momentos de vida que te han llenado de satisfacción.

→ **Talentos**

Son esas capacidades especiales que tienes, aquello en lo que eres bueno. Se trata de esas habilidades naturales que te permiten vivir tu pasión y cumplir tu propósito.

→ **Capacidad productiva**

Dependiendo del contexto en el que te desenvuelvas, algunas de tus habilidades te resultarán más rentables que otras. ¿Cuales de tus talentos te han generado ingresos? ¿Todas las cosas que sabes hacer bien, por cuales te han pagado?

→ Contribución

¿Cómo los talentos y habilidades que tienes pueden ser de ayuda para otras personas?

¿Qué es lo que tienes que otros necesitan? ¿En qué puedes ser la solución al problema de otros?

una declaración de propósito

- Se puede vivir a diario
- Responde a la pregunta para qué existo
- Es infinita

Algunos ejemplos

Mi propósito de vida es...

- Ayudar a otros a encontrar a su propósito
- Vivir una vida que inspire a otros a ser una fuente de inspiración
- Hacer la vida fácil a otros
- Ayudar a otros a crecer integralmente
- Buscar que todos nos comuniquemos efectivamente
- Ayudar a otros a ser felices

Descubre tu propósito

Explora los 4 elementos de tu propósito:

- Lo que me gusta
- En lo que soy bueno
- Por lo que me han pagado
- Lo que tengo que otros necesitan

No hay mejor predictor del futuro que la conducta pasada. En tu historia hay elementos que anuncian lo que está por venir. Mira hacia atrás y ubica 5 momentos en los que experimentaste un pico de entusiasmo. Puede tratarse de logros de los que te sientes satisfecho o de instantes en los que se combinaron tu talento y pasión permitiéndote fluir con libertad.



Te sentiste tan bien en esos momentos porque de forma intuitiva te estabas moviendo en el marco de tu propósito.

¿A qué jugabas de niño?
¿Qué soñabas hacer de grande?

Al conectar con tu niño interior, descubrirás ese sentido de dirección que siempre ha estado escondido dentro de ti.



¿Cómo quieres que otros te recuerden?



¿Qué legado quieres dejar? ¿Qué te gustaría escribieran en tu lápida? ¿Qué te gustaría que la gente dijera de ti el día de tu funeral? Muchas personas no quieren pensar que algún día van a morir, pero la muerte es parte de la vida.

Recordar que no vas a vivir para siempre te ayudará a aprovechar al máximo tu paso por este mundo.

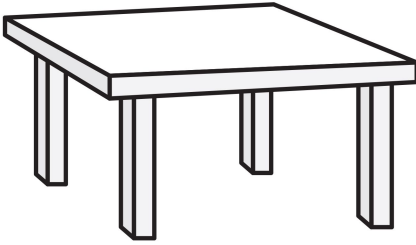
¿Qué estarías haciendo ahora mismo si no tuvieses miedo y tuvieras la certeza de triunfar?

Nuestros miedos son lo único que nos detiene. Lo que te propongas lo puedes lograr.

Si respondiste las preguntas anteriores, ya estas listo para redactar tu declaracion de proposito. Busca un papel y lápiz y escribe tu propósito.

ESCRIBE TU PROPÓSITO

Valores



Tus valores son esas patas que sostienen tu propósito de vida, esos principios que te acompañan en el camino, esas convicciones que

mueven tu vida. Aquello por lo que estás dispuesto a morir. Aquello que defiendes con pasión y que te enfurece cuando ves a otros pisotear.

Tus valores se reflejan en tus prioridades, en la forma cómo inviertes tu tiempo y cómo gastas tu dinero. Tus verdaderos valores no son los que enuncias con tus labios sino los que vives en tu día a día.

Descubre tus valores



Piensa en 10 personas que despiertan tu admiración. Toma lápiz y papel y escribe la lista de esas persona y anota a su lado qué es lo que admiras de cada uno en particular.

PERSONAS QUE ADMIRO Y POR QUÉ

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Eso que admiras en esas personas son tus valores proyectados en otros.

- ¿Cuáles son esas 5 cosas que te producen gran alegría?
- ¿Cuáles son esas 5 cosas que te enojan?

 ¿Qué me hace feliz?	 ¿Qué odio o me enoja?

¿Te has arriesgado por defender un ideal?

¿Hay alguna causa que te apasiona al punto de que estarías dispuesto a morir por ella?

Toma lápiz y papel y resume cuáles son los valores que te mueven. Ordénalos según la importancia que tienen para ti.

ESCRIBE TUS VALORES

Esta lista resume tus valores y antivalores.

Fortalezas

Todos tenemos fortalezas y debilidades. Solo si las sabemos identificar, podremos apoyarnos en las fortalezas y ser consciente de nuestras debilidades para avanzar de acuerdo con nuestro propósito.



Cual es tu temperamento

Para entender mejor tus fortalezas y debilidades, puede ser de mucha ayuda descubrir cual es tu temperamento. Llamamos temperamento a esas predisposiciones con las que nacemos y que influyen en nuestra forma de ser y comportarnos.

La teoría de los temperamentos establece **4 arquetipos**. Todos tenemos algo de los cuatro, pero siempre hay un temperamento primario que es dominante y uno secundario que le acompaña.

Descubre cuáles son tus temperamentos primario y secundario.

Sanguíneo	Es el alma de la fiesta. Tiene un carisma natural que hace que todos lo amen. Valora las relaciones por encima de las tareas. Es extrovertido. Se distrae con facilidad. Tiene tendencia al desorden.
Colérico	El trabajo es su prioridad. Le cuesta desconectarse de él. Es excelente para convertir planes en realidad. Se disciplina para lograr lo que se propone. A veces actúa como si fuera autosuficiente. Tiene poco carisma.
Melancólico	Sumamente sensible y espiritual. Muchos artistas poseen este temperamento. Emocional, detallista y perfeccionista. Es introvertido y se deprime con facilidad.
Flemático	Sereno, lento, tranquilo y equilibrado. Controla muy bien emociones. Su temperamento calmado le hace estar rodeado de amigos. Posee un extraño sentido del humor. Es poco ambicioso. Se apega a sus rutinas.

Recuerda que los temperamentos indican una predisposición, pero eres tú quien tiene la última palabra. Educar nuestros temperamentos es posible en la medida en que entendemos cuáles son nuestros puntos débiles y fuertes.

Algunos rasgos de tu temperamento pueden ser claves para que puedas lograr tu propósito de vida (fortalezas) y otros te pueden dificultar llegar a él (debilidades). Selecciona esos rasgos en la siguiente matriz. Elige a dos personas que te conozcan muy bien que llenen la matriz por ti y luego compara los resultados.

Me ayuda / No me ayuda a lograr mi propósito

Sanguíneo

Me acerca a mi propósito	Me aleja de mi propósito
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Personalidad atractiva<input type="checkbox"/> Conversador<input type="checkbox"/> El alma de la fiesta<input type="checkbox"/> Buen sentido del humor<input type="checkbox"/> Toca a la gente cuando habla<input type="checkbox"/> Entusiasta y demostrativo<input type="checkbox"/> Alegre y burbujeante<input type="checkbox"/> Curioso<input type="checkbox"/> Buen actor<input type="checkbox"/> Ingenuo<input type="checkbox"/> Vive el momento<input type="checkbox"/> Carácter variable<input type="checkbox"/> Se comporta como un niño<input type="checkbox"/> Creativo<input type="checkbox"/> Tiene energía y entusiasmo<input type="checkbox"/> Causa buena impresión inicial<input type="checkbox"/> Inspira a los demás<input type="checkbox"/> Hace amigos con facilidad	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hablador compulsivo<input type="checkbox"/> Exagerado<input type="checkbox"/> Se entretiene en trivialidades<input type="checkbox"/> Se deja engañar<input type="checkbox"/> Controlado por las circunstancias<input type="checkbox"/> Olvida sus obligaciones<input type="checkbox"/> No persiste<input type="checkbox"/> Su confianza se desvanece rápidamente<input type="checkbox"/> Indisciplinado<input type="checkbox"/> Sus prioridades están fuera de orden<input type="checkbox"/> Toma decisiones llevado por sus sentimientos<input type="checkbox"/> Se distrae fácilmente y malgasta el tiempo<input type="checkbox"/> Odia estar a solas<input type="checkbox"/> Quiere ser popular<input type="checkbox"/> Interrumpe y no escucha

Colérico

Me acerca a mi propósito	Me aleja de mi propósito
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Líder nato<input type="checkbox"/> Dinámico y activo<input type="checkbox"/> Necesidad compulsiva para el cambio<input type="checkbox"/> Actúa con rapidez<input type="checkbox"/> Quiere corregir las injusticias<input type="checkbox"/> Impasible<input type="checkbox"/> No se desanima fácilmente<input type="checkbox"/> Independiente y autosuficiente<input type="checkbox"/> Confiado en sí mismo<input type="checkbox"/> Puede manejar cualquier proyecto<input type="checkbox"/> Se propone metas<input type="checkbox"/> Organiza bien<input type="checkbox"/> Busca soluciones prácticas<input type="checkbox"/> Actúa con rapidez<input type="checkbox"/> Delega el trabajo<input type="checkbox"/> Exige productividad	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mandón<input type="checkbox"/> Impaciente<input type="checkbox"/> Temperamental<input type="checkbox"/> Demasiado impetuoso<input type="checkbox"/> Se deleita en la controversia<input type="checkbox"/> Inflexible<input type="checkbox"/> Intolerante ante los errores<input type="checkbox"/> No analiza los detalles<input type="checkbox"/> Las trivialidades le aburren<input type="checkbox"/> Puede ser rudo y sin tacto<input type="checkbox"/> Manipula a las personas<input type="checkbox"/> Adicto al trabajo<input type="checkbox"/> Demanda lealtad de sus subordinados<input type="checkbox"/> Cree que todo lo puede hacer mejor<input type="checkbox"/> Posesivo<input type="checkbox"/> Le cuesta decir “lo siento”<input type="checkbox"/> Decide por otros<input type="checkbox"/> Puede estar en lo correcto y ser impopular

Melancólico

Me acerca a mi propósito	Me aleja de mi propósito
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Profundo y pensador<input type="checkbox"/> Analítico<input type="checkbox"/> Serio y determinado<input type="checkbox"/> Propenso a ser un genio<input type="checkbox"/> Talentoso y creativo<input type="checkbox"/> Filósofo y poeta<input type="checkbox"/> Aprecia todo lo bello<input type="checkbox"/> Sensible a otros<input type="checkbox"/> Abnegado<input type="checkbox"/> Meticuloso<input type="checkbox"/> dealista<input type="checkbox"/> Prefiere seguir un horario<input type="checkbox"/> Perfeccionista<input type="checkbox"/> Detallista<input type="checkbox"/> Persistente y concienzudo<input type="checkbox"/> De hábitos ordenados<input type="checkbox"/> Económico<input type="checkbox"/> Anticipa problemas potenciales<input type="checkbox"/> Descubre soluciones creativas<input type="checkbox"/> Necesita terminar lo que empieza<input type="checkbox"/> Le encantan las gráficas, listas, etc.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mala imagen de sí mismo<input type="checkbox"/> Se concentra en sí mismo<input type="checkbox"/> Demasiado introspectivo<input type="checkbox"/> Tiene sentimientos de culpabilidad<input type="checkbox"/> Sufre complejos de persecución<input type="checkbox"/> Tiende a ser hipocondríaco<input type="checkbox"/> No se orienta hacia las personas<input type="checkbox"/> Se deprime ante las imperfecciones<input type="checkbox"/> Escoge trabajos difíciles<input type="checkbox"/> Vacila al empezar proyectos nuevos<input type="checkbox"/> Emplea demasiado tiempo planeando<input type="checkbox"/> Prefiere analizar antes que trabajar<input type="checkbox"/> Se auto desaprueba<input type="checkbox"/> Difícil de complacer<input type="checkbox"/> Estándares demasiado altos<input type="checkbox"/> Siente una gran necesidad de aprobación

<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Escoge sus amigos cuidadosamente<input type="checkbox"/> Prefiere quedar entre bastidores<input type="checkbox"/> Evita llamar la atención a sí mismo<input type="checkbox"/> Fiel y leal<input type="checkbox"/> Atento a las quejas<input type="checkbox"/> Soluciona los problemas ajenos<input type="checkbox"/> Se interesa por los demás<input type="checkbox"/> Se conmueve fácilmente<input type="checkbox"/> Busca la pareja ideal	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vive a través de otros<input type="checkbox"/> Socialmente inseguro<input type="checkbox"/> Retraído y remoto<input type="checkbox"/> Critica a otros<input type="checkbox"/> Rechaza muestras de afecto<input type="checkbox"/> Sospecha de las personas<input type="checkbox"/> Antagonista y vengativo<input type="checkbox"/> No perdona<input type="checkbox"/> Lleno de contradicciones<input type="checkbox"/> Recibe los cumplidos con escepticismo<input type="checkbox"/> Negativo<input type="checkbox"/> Falsa humildad
--	---

Flemático

Me acerca a mi propósito	Me aleja de mi propósito
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Personalidad tranquila <input type="checkbox"/> Sereno y relajado <input type="checkbox"/> Imperturbable <input type="checkbox"/> Paciente, equilibrado <input type="checkbox"/> Una vida consistente <input type="checkbox"/> Callado pero de buen humor <input type="checkbox"/> Amable y compasivo <input type="checkbox"/> No muestra sus emociones <input type="checkbox"/> Contento con su vida <input type="checkbox"/> Competente y estable <input type="checkbox"/> Apacible y simpático <input type="checkbox"/> Tiene capacidades administrativas <input type="checkbox"/> Mediador <input type="checkbox"/> Evita conflictos <input type="checkbox"/> Trabaja bien bajo presión <input type="checkbox"/> Busca el camino fácil <input type="checkbox"/> Es de buen talante <input type="checkbox"/> Discreto <input type="checkbox"/> Dispuesto a escuchar <input type="checkbox"/> Disfruta observando a la gente <input type="checkbox"/> Tiene muchos amigos <input type="checkbox"/> Es compasivo y comprensivo 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apático <input type="checkbox"/> Temeroso y preocupado <input type="checkbox"/> Evita tomar responsabilidades <input type="checkbox"/> Voluntad de hierro (les cuesta cambiar sus posturas) <input type="checkbox"/> Egoísta <input type="checkbox"/> Tímido y reticente <input type="checkbox"/> Sin metas <input type="checkbox"/> Falta de automotivación <input type="checkbox"/> Le es difícil mantenerse en acción <input type="checkbox"/> Le disgusta que lo acosen <input type="checkbox"/> Perezoso y sin cuidado <input type="checkbox"/> Desanima a otros <input type="checkbox"/> Prefiere observar antes que actuar <input type="checkbox"/> Impide el entusiasmo <input type="checkbox"/> No se involucra <input type="checkbox"/> Impasible <input type="checkbox"/> Indiferente a los planes <input type="checkbox"/> Juzga a los demás <input type="checkbox"/> Sarcástico <input type="checkbox"/> Se resiste a los cambios



Mapa de vida

Hay un poder enorme en visualizar la imagen del futuro que anhelas. Una vez que tienes claros tu propósito, valores, fortalezas y metas, ponlos en un lugar visible, que te recuerde día a día hacia donde quieres conducir tu vida. Imprime la siguiente plantilla y plasma en ella tu mapa de vida.

Acerca de esta plantilla

Muchas personas arrancan un plan de marketing personal sin tener primero un proyecto de vida claro. Es así como se generan marcas personales débiles, incongruentes y que producen poco impacto.

En el coaching uno a uno con mis clientes, me enfoco en ayudarlos a definir primero su identidad personal. Una vez que la persona ha definido con claridad su propósito de vida, valores, fortalezas y metas, puede pasar al siguiente paso: comunicar su esencia de forma estratégica.

“Mi mapa de vida” es uno de los instrumentos que uso con mis coachees (personas a las que doy acompañamiento personalizado). Es un gusto ponerla a tu disposición de forma gratuita.

¡Espero que le saques el mayor provecho!

Carolina Villamediana

Los elementos del mapa



Propósito

Es el sentido que le das a tu vida. Aquello por lo que estás dispuesto a Vivir y a morir. ¿Para qué existes? ¿Cómo te gusta ser recordado? ¿Qué quieres que escriban en tu lápida? Tu declaración de propósito debe estar redactada de tal forma que puedas vivirla a diario.



Valores

Tus valores son aquellos principios que te guían al tomar decisiones importantes. Son una elección muy personal que

revela qué es lo que más importancia tiene en tu vida.



Fortalezas

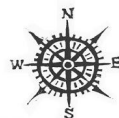
Son aquellas características de tu personalidad que te ayudan a vivir conforme a tu propósito y valores. Ellos te impulsan a lograr tus metas.



Metas

Una meta es un objetivo que tiene un plazo definido para lograrse y puede ser medido de forma tangible. Incluye en esta sección metas alineadas con tu propósito de vida a corto, mediano y largo plazo.

MI MAPA DE VIDA



✳ VALORES

Blank space for writing values.

✳ FORTALEZAS

Blank space for writing strengths.

✳ PROPÓSITO

Blank space for writing purpose.

✳ METAS

	CORTO PLAZO	MEDIANO PLAZO	LARGO PLAZO
✳			

Blank space for writing goals, with a large 'X' in the left margin.

Descarga la versión para imprimir de

"Mi Mapa de vida"

mimapadevida.comuniccoach.ca