



Hoja de trabajo de la actividad: LA MEJOR VIDA POSIBLE PARA MÍ*

INTRODUCCIÓN

Elegir un trabajo o una carrera que le proporcione una vida decente y le haga feliz no es tarea fácil. Una cosa que sin duda puede ayudar es visualizar cómo sería su vida si todo funcionara a la perfección. Visualizarlo y escribirlo en un papel aumentará las posibilidades de que lo consiga. Cuando se tiene claro lo que se quiere conseguir, se empiezan a hacer cosas que, aunque no se sea consciente de ello, aumentan las posibilidades de lograrlo.

OBJETIVO

La actividad consiste en visualizar el «mejor futuro posible» para usted en las siguientes áreas de su vida: personal y profesional. Imagine que en los próximos 10 años su vida ha ido lo mejor que podría haber ido.

PASOS

PASO 1: Visualice su futuro yo ideal

Visualice cómo sería su vida ideal dentro de diez años si pudiera conseguir todo lo que desea en su vida personal y profesional. ¡Comience con papel y bolígrafo!

PASO 2: Escriba su historia

Ahora que se ha imaginado los siguientes 10 años, la vida le ha ido todo lo bien que podría ir, ¿qué ha pasado? ¿Cómo le ha ido la vida? ¿Qué ha sido capaz de conseguir a nivel personal y profesional? Escriba en qué consistiría un día en su vida a nivel personal y profesional. Por ejemplo, en el espacio de «personal» podría escribir: «Tengo 2 hijos sanos y felices. Les quiero mucho y puedo permitirme pasar tiempo con ellos y llevarlos a la playa todos los años».





Vida personal

Vida profesional

PASO 3: Conteste a varias preguntas sobre su mejor vida posible

¿Hay algo que escribiera en el Paso 2 que le haya sorprendido?

¿Con qué parte de su mejor vida posible está más satisfecha: la personal o la profesional? ¿Qué parte necesita más trabajo?

Para poder tener esta mejor vida posible, ¿qué debería hacer?

