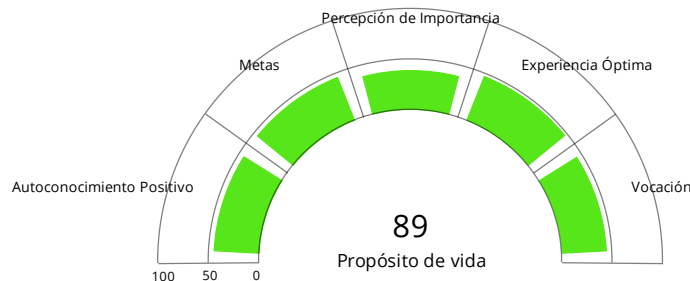




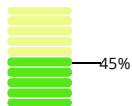
## Propósito de vida

Juan David Gomez gestiona su proyecto de vida así:



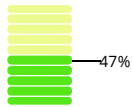
Ha identificado un propósito por el cual vale la pena poner en uso sus fortalezas y entregar su mejor esfuerzo. Podría dedicar cierta cantidad de tiempo a perseguir metas que le llevan a este propósito, haciéndolo pensar que en la mayoría de ocasiones está dando lo mejor de sí mismo, aunque en otras ocasiones pueda sentir agotamiento. Normalmente encuentra su recompensa en el disfrute de las acciones que emprende relacionadas con su propósito.

### Autoconocimiento Positivo - Lo que sé que me gusta



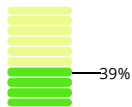
Reconoce las cosas buenas que ha hecho durante su vida, sin embargo no las identifica como fortalezas propias ya que solo las reconoce por los resultados y no necesariamente por su rol en éstas, lo que puede impedirle experimentar nuevamente esos momentos de éxito que ha tenido anteriormente. Es probable que en ocasiones pase por alto esas actividades que más le fluyen o que aprende más rápido que los demás, impidiéndole explorar sus fortalezas.

### Experiencia Óptima - Lo que he vivido y que valoro más



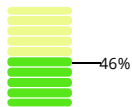
Ocasionalmente experimenta la sensación de perder la noción del tiempo en una actividad. Es probable que conozca y pueda describir los momentos y actividades que más disfruta, sin embargo puede que se le dificulte concentrarse en tareas o actividades que le ofrezcan un reto. Ocasionalmente es capaz de concentrarse exclusivamente en una sola actividad donde puede experimentar la sensación de crecimiento.

### Percepción de Importancia - Lo que es clave para mi



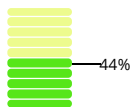
Logra establecer principios y valores, sin embargo muchas veces puede tomar decisiones sin pensar en sus consecuencias, lo que probablemente le lleve a errores o arrepentimientos, pues está actuando sobre sus impulsos. Puede tener dificultades logrando que sus acciones obedezcan a sus prioridades, lo que en ocasiones puede interferir en su camino para darle sentido a sus actividades diarias.

### Metas - Lo que quisiera lograr



Normalmente establece metas claras y es consistente con lo que quiere para su futuro, sin embargo no siempre logra alcanzarlas debido a que el plan no es claro o no está diseñado adecuadamente. Suele plantearlas de una forma muy general, lo que le impide romper una meta grande en pequeñas metas más específicas y alcanzables.

### Vocación - A lo que me podría dedicar



Reconoce algunas acciones o labores que podría hacer para generar bienestar en los demás, pero aún así asume el trabajo como algo obligatorio sin detenerse a reflexionar cómo lo que hace podría impactar a otras personas, pensando en lo que podría hacer sin tomar acción. No encuentra la motivación o energía para emprender las acciones que podrían redundar en el beneficio de los demás.



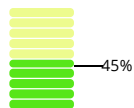
Para entrenamiento, asesoría o acompañamiento en Propósito de Vida, contáctenos [www.cleveru.co](http://www.cleveru.co)



## Autoconocimiento Positivo

Juan David Gomez gestiona su proyecto de vida así:

### Lo que sé que me gusta



Reconoce las cosas buenas que ha hecho durante su vida, sin embargo no las identifica como fortalezas propias ya que solo las reconoce por los resultados y no necesariamente por su rol en éstas, lo que puede impedirle experimentar nuevamente esos momentos de éxito que ha tenido anteriormente. Es probable que en ocasiones pase por alto esas actividades que más le fluyen o que aprende más rápido que los demás, impidiéndole explorar sus fortalezas.



## Recomendaciones para Juan David Gomez:

Reflexione y escriba sobre las actividades que más disfruta y el momento en el que más fuerte se siente, desde la planeación hasta la ejecución. Tenga en cuenta cualquier tipo de actividad, desde actividades de ocio hasta académicas o de su trabajo.

En un ejercicio de introspección piense: ¿cuando fue la última vez que se sintió con más energía? ¿Cuando fue la última vez que al finalizar una actividad sintió mayor agotamiento mental? Escríbalo y discútalos con alguien que considere cercano.

Piense durante unos minutos cuál o cuáles personas han estado cerca de usted en momentos en los que ha sentido agotamiento mental. Reflexione sobre cómo asume sus relaciones y con qué tipo de personas usted se siente mejor.

Jiapsi Yañez explica en este video por qué no debemos medirnos siempre por nuestros resultados, sino por nuestros intentos. Vea el video y saque sus propias conclusiones. <https://www.youtube.com/watch?v=NQhaVkFwwHw>

Los procesos de reflexión e introspección son claves para reconocer lo que hacemos. Le recomendamos seguir al autor Marcus Buckingham, quien a través de su libro The Truth About You le guiará en su proceso de autoconocimiento.

## Plan de Acción :

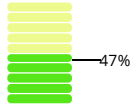




## Experiencia Óptima

Juan David Gomez gestiona su proyecto de vida así:

### Lo que he vivido y que valoro más



Ocasionalmente experimenta la sensación de perder la noción del tiempo en una actividad. Es probable que conozca y pueda describir los momentos y actividades que más disfruta, sin embargo puede que se le dificulte concentrarse en tareas o actividades que le ofrezcan un reto. Ocasionalmente es capaz de concentrarse exclusivamente en una sola actividad donde puede experimentar la sensación de crecimiento.



## Recomendaciones para Juan David Gomez:

Trabajar en su capacidad de atención le permitirá experimentar las actividades de una manera más profunda con mayor frecuencia. Ejercite la habilidad para "single-task", al contrario del "multitask". Intente concentrarse en una sola tarea de forma exclusiva.

Encuentre tareas que involucren labores manuales como la pintura o la carpintería. Vaya adquiriendo el conocimiento necesario para poder alcanzar el desempeño deseado. Dificulte las tareas paulatinamente y asuma retos.

Busque retroalimentación externarecurriendo a un entrenador o alguien experto en el tema que desea perseguir, esta persona puede ayudarlo a corregir y dirigir su atención hacia la dirección correcta.

"Un cerebro atento es un cerebro feliz" de Martín Reynoso. Este video le dará una perspectiva clara sobre el impacto de la atención en el cerebro.

Utilice la aplicación para celular "Aura" que le ayudará a manejar sus emociones en momentos de estrés o ansiedad.

## Plan de Acción :

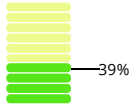




## Percepción de Importancia

Juan David Gomez gestiona su proyecto de vida así:

### Lo que es clave para mi



Logra establecer principios y valores, sin embargo muchas veces puede tomar decisiones sin pensar en sus consecuencias, lo que probablemente le lleve a errores o arrepentimientos, pues está actuando sobre sus impulsos. Puede tener dificultades logrando que sus acciones obedezcan a sus prioridades, lo que en ocasiones puede interferir en su camino para darle sentido a sus actividades diarias.



## Recomendaciones para Juan David Gomez:

Ejercite su capacidad para tomar decisiones, lo cual logrará al tener en cuenta diferentes variables al momento de hacerlo. Empiece por las relaciones con otros, escuche y valore posiciones distintas a la suya.

Haga consciencia sobre las cosas que aún no sabe. Reconocer esto le permitira saber qué conocimiento necesita para avanzar en sus tareas. Pida frecuentemente retroalimentación sobre su trabajo y escuche abiertamente para corregir lo necesario.

Ponga atención constante a sus pensamientos: en qué está pensando cuando se le pide compartir su conocimiento o su experiencia?

Cleo Wade: Want to change the world? Start by being brave enough to care. En este video encontrará un abordaje emocional al planteamiento de sus valores.

En la próxima actividad con la que se encuentre rétese a permanecer en total estado de atención por un periodo de tiempo mayor al que suele hacerlo. Busque lograr ampliar su amplitud atencional.

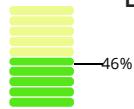
## Plan de Acción :





## Metas

Juan David Gomez gestiona su proyecto de vida así:



### Lo que quisiera lograr

Normalmente establece metas claras y es consistente con lo que quiere para su futuro, sin embargo no siempre logra alcanzarlas debido a que el plan no es claro o no está diseñado adecuadamente. Suele plantearlas de una forma muy general, lo que le impide romper una meta grande en pequeñas metas más específicas y alcanzables.



## Recomendaciones para Juan David Gomez:

Escriba sus metas de forma general inicialmente, analícelas cuidadosamente e identifique todas las acciones que debe realizar para alcanzarlas. Luego escriba estas acciones en forma de metas más pequeñas y específicas.

Identifique cuando una meta es a corto o a largo plazo. Si es a largo plazo rómpala en pequeñas metas que pueda ir cumpliendo rápidamente.

Anticipe todo lo que podría salir mal: Escriba una lista de todo lo que podría impedirle alcanzar lo que se ha propuesto. Luego haga un plan para anticipar y resolver cada elemento de su lista individualmente.

Stephen Duneier explica en esta conferencia, cómo alcanzar nuestras metas más ambiciosas. Observe el video y saque sus propias conclusiones. <https://www.youtube.com/watch?v=TQMbyJNRpLE>

James Clear nos dice que a veces debemos cambiar nuestras creencias para poder alcanzar nuestras metas. ¿Qué creencias tienes que te alejan de cumplir tus objetivos? Ver <https://jamesclear.com/identity-voices>

## Plan de Acción :

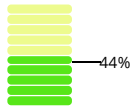




## Vocación

Juan David Gomez gestiona su proyecto de vida así:

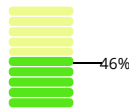
### A lo que me podría dedicar



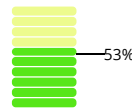
Reconoce algunas acciones o labores que podría hacer para generar bienestar en los demás, pero aún así asume el trabajo como algo obligatorio sin detenerse a reflexionar cómo lo que hace podría impactar a otras personas, pensando en lo que podría hacer sin tomar acción. No encuentra la motivación o energía para emprender las acciones que podrían redundar en el beneficio de los demás.



#### Gratitud



#### Esperanza



#### Perseverancia



#### Entusiasmo



## Recomendaciones para Juan David Gomez:

Reflexione sobre las cosas buenas que ha recibido durante el día, hágase las siguientes preguntas: ¿Por qué me sucedió esto hoy? ¿Algo bueno le ocurrió a alguien cercano? ¿Cómo he contribuido yo a estas cosas buenas?

Practique su capacidad de adaptabilidad. Esto le permitirá desarrollar su persistencia al enfrentar eventos no deseados.

Use la creatividad para abordar de forma diferente y divertida las tareas obligatorias que normalmente haría con desgano.

Louie Schwartzberg: Nature. Beauty. Gratitude. Explore el contenido de este video y haga consciencia de las cosas que le rodean. Ver: [https://www.ted.com/talks/louie\\_schwartzberg\\_nature\\_beauty\\_gratitude?language=es](https://www.ted.com/talks/louie_schwartzberg_nature_beauty_gratitude?language=es)

Utilice la aplicación de celular "Live Happy" para explorar podcasts sobre diferentes temas relacionados con la gratitud, la esperanza, la perseverancia y la vitalidad.

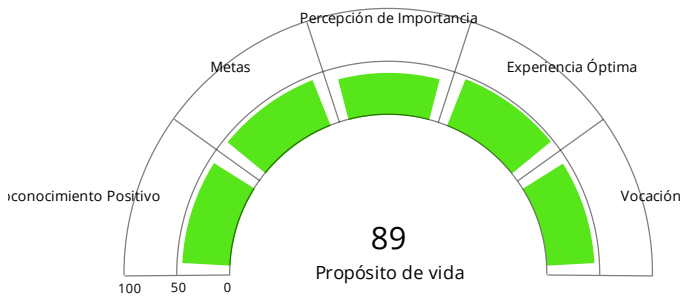
## Plan de Acción :





## Pautas de orientación

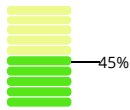
Juan David Gomez gestiona su proyecto de vida así:



Ha identificado un propósito por el cual vale la pena poner en uso sus fortalezas y entregar su mejor esfuerzo. Podría dedicar cierta cantidad de tiempo a perseguir metas que le lleven a este propósito, en la mayoría de ocasiones puede sentir que está dando lo mejor de sí, aunque pueda sentir agotamiento en otros momentos. Normalmente encuentra su recompensa en el disfrute de las acciones que emprende relacionadas con su propósito.



### Autoconocimiento Positivo - Lo que sé que me gusta



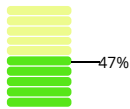
#### Que hacer

Ayúdele a reconocer el rol que ha cumplido en los momentos en donde ha tenido éxito.

#### Que evitar

No evalúe o juzgue el desempeño basado únicamente en los resultados.

### Experiencia Óptima - Lo que he vivido y que valoro más



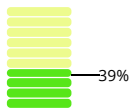
#### Que hacer

Invite a repetir intencionalmente esas actividades donde se siente más fuerte.

#### Que evitar

Evite exigir demasiado cuando pueda mostrar angustia o ansiedad.

### Percepción de Importancia - Lo que es clave para mi



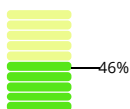
#### Que hacer

De manera frecuente, invite a revisar la importancia y el impacto de las actividades diarias.

#### Que evitar

Evite actuar o modelar comportamientos que no sean coherentes con lo que ha enseñado o exigido.

### Metas - Lo que quisiera lograr



#### Que hacer

Invítele a escribir y tener registradas las metas que se quieren alcanzar.

#### Que evitar

Evite dejar las metas en simples conversaciones sin hacer seguimientos.

### Vocación - A lo que me podría dedicar



#### Que hacer

Acompañe e invite a generar expectativas sobre lo que se puede alcanzar.

#### Que evitar

Evite acompañar o validar comportamientos que puedan resultar ingenuos.

### Gratitud

En ocasiones reconoce el valor de las cosas. Podría pasar por alto reconocer lo que siempre ha tenido, lo que podría impedirle ver las oportunidades de crecimiento. Puede ser incierto el sentimiento de satisfacción al finalizar el día.



### Esperanza

Su postura frente al futuro es incierta; no considera que lo venidero podría ser peor, pero no hay entusiasmo por lo que podría ser, impidiendo actuar con motivación hacia oportunidades. Probablemente se identifique como severamente realista.



### Perseverancia

Podría asumir compromisos solo cuando sienta que los puede alcanzar fácil. Prefiere no enfrentarse a objetivos que requieran mucha dedicación y esfuerzo, limitando su crecimiento personal. Podría verse reducido el goce de logros conseguidos.



### Entusiasmo

Usualmente tiene pendientes pues no le alcanza la energía para terminar y se agota. No siente necesidad de hacer más pues ve que el día no alcanza y ya ha invertido toda su energía. No busca nuevas actividades que aporten a su salud física.

