



# CONÓCETE MEJOR

---

Descubre Tu Valor, Fortalezas Y Autoestima.

[www.proyectovidaplena.com](http://www.proyectovidaplena.com)

# Conoce Tus Fortalezas

En esta hoja de trabajo identificarás tus puntos fuertes y las formas en que ya los estás utilizando. Además, explorarás nuevas formas de usar tus fortalezas.



Pregunta Enfoque: ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

Encierra tus puntos fuertes de las opciones a continuación, o agrega los tuyos en la parte inferior

Sabiduría	Habilidad artística	Curiosidad	Persistencia
Empatía	Honestidad	Mente abierta	Liderazgo
Entusiasmo	Amabilidad	Amor	Perdón
Justicia	Valentía	Cooperación	Coraje
Modestia	Sentido común	Autocontrol	Paciencia
Gratitud	Amor de aprender	Humor	Fe
Ambición	Creatividad	Confianza	Lógica
Servicio	Disciplina	Asertividad	Inteligencia
Optimismo	Independencia	Flexibilidad	Nobleza

# Conoce Tus Fortalezas



## Relaciones

Relaciones románticas, amistades y familia

Enumera las fortalezas que posees que te ayudan en una relación.

Describe un punto *específico* en que tus fortalezas pudieron ayudarte en una relación.

Describe dos nuevas formas en que podrías usar tus fortalezas en las relaciones.

1

2

# Conoce Tus Fortalezas



## Profesión

Trabajo pasado o presente, escuela u otros esfuerzos profesionales

Enumera las fortalezas que posees que te ayudan en tu profesión.

Describe un punto *específico* en que tus puntos fuertes pudieron ayudarte en tu profesión.

Describe dos nuevas formas en que podrías usar tus fortalezas en tu vida profesional.

1

2

# Conoce Tus Fortalezas



## Realización Personal

pasatiempos, intereses y actividades placentera

Enumera las fortalezas que posees que te ayudan a alcanzar la realización personal.

Describe cómo tus puntos fuertes pudieron ayudarte con tu realización personal.

Describe dos formas nuevas en que podrías usar tus fortalezas para tu realización personal.

1	
2	

# Re-Conoce Tus Fortalezas

## #1. Realmente eres bastante asombroso.

Incluso cuando la vida se vuelve difícil, debes estar dispuesto a apostar a ti mismo. Es la única inversión en el mundo que puedes controlar mejor que cualquier otra cosa. ¡Lo vales!

## #2. Encontrar la lección es la clave.

Una mentalidad feliz y efectiva depende realmente de la perspectiva. Si crees que algo es un problema, entonces tus pensamientos y emociones serán negativos. Pero si crees que es algo de lo que puedes aprender, entonces, de repente, ya no es un problema. En casi todos los casos, nada te detiene, si no tus propios pensamientos e ideas sobre ti mismo y “cómo es la vida”.

## #3. Ser amable contigo mismo es la mejor medicina.

Tu autoestima no tiene nada que ver con su oficio, Tu vocación o Tu éxito, pero si todo lo relacionado con la forma en que te tratas. Siempre sé amable.

## #4. Cada uno tiene sus propios desafíos... Cada uno tiene su propio viaje.

No tiene sentido comparar uno con el otro. Todos necesitamos nuestro propio tiempo para viajar nuestra propia distancia. Está bien ser diferente, no pasa nada. Hoy la única persona con la que deberías competir a ser mejor, es la persona que fuiste ayer.

## #5. Ser amable con todos los que te rodean es imperativo también.

Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de hablar, pero sus ecos son infinitos. Sé amable siempre que sea posible. Y date cuenta de que siempre es posible. Lo que se siembra se recoge. Tú lo sabes.