



Herramienta: Utiliza tus Fortalezas

Cuando hablo de fortalezas, me refiero a competencias que te distinguen, tus talentos, tus destrezas y habilidades.

A menudo nos centramos en cosas que no funcionan o en intentar corregir infructuosamente nuestras debilidades. Es mucho más efectivo reflexionar sobre sus propias fortalezas. Independiente de que en algún momento ya hayas utilizado alguna herramienta para definir tus fortalezas (incluye los resultados en este ejercicio), en esta herramienta, es muy importante pensar en cómo puedes utilizar estas fortalezas para lograr tu propio objetivo de manera efectiva y sostenible.

Escribe tus 3 mayores fortalezas y pregúntate a ti misma/o acerca de cada una de ellas:

- ¿Qué opciones tengo?
- ¿Cómo podría utilizar esta fortaleza para mi trabajo / vida privada / relación de pareja?
- ¿Qué hay detrás de esta fortaleza y cómo puedo convertirla realmente en una oportunidad?
- ¿En qué parte de mi vida podría utilizar esta fortaleza, para que me ayude a acercarme a mis metas?

Fortaleza 1:

(¿Dónde eres particularmente bueno? ¿Qué es lo que más disfrutas? ¿Qué te gusta particularmente de ti?)

Podría usar esta fortaleza para:

(Mira las preguntas mencionadas anteriormente y prepara un punteo sobre cómo puedes usar esta fortaleza específicamente para ti)

Fortaleza 2:

(¿Dónde eres particularmente bueno? ¿Qué es lo que más disfrutas? ¿Qué te gusta particularmente de ti?)

Podría usar esta fortaleza para:

(Mira las preguntas mencionadas anteriormente y prepara un punteo sobre cómo puedes usar esta fortaleza específicamente para ti)

Fortaleza 3:

(¿Dónde eres particularmente bueno? ¿Qué es lo que más disfrutas? ¿Qué te gusta particularmente de ti?)

Podría usar esta fortaleza para:

(Mira las preguntas mencionadas anteriormente y prepara un punteo sobre cómo puedes usar esta fortaleza específicamente para ti)

Conclusiones:

¿Cómo te sientes después de completar este ejercicio? ¿Qué se siente al concentrarse en sus propias fortalezas?

¿Cómo podrías integrar la concentración en tus fortalezas y los sentimientos resultantes en tu vida diaria?

Tarea:

Para cada una de las tres definiciones y nuevos conocimientos adquiridos acerca de ti misma/o, crea una tarea individual por cada fortaleza. Describe en la tarea qué pasos deseas tomar específicamente y cómo pondrás en juego esa fortaleza en particular. Agrega una fecha de finalización y recordatorios (parciales) para estar atenta/o.