

## LA TOMA DE DECISIONES...

### MI PROYECTO DE VIDA

Paraté un momento y dedica un poco de tiempo a ver...  
cómo quieres que sea realmente tu vida.

Sientelá, imaginalá, crealá...

Por que si eliges un camino que que no esté en sintonía con este proyecto vital,  
lo único que vas a encontrar serán obstáculos y dificultades.

Imprevistos van a aparecer de manera continua.

Aprende a gestionar los cambios que van apareciendo: Miedo a lo que pueda pasarme a mí o a  
los que tengo cerca.

Y actúa cuando aparezca, ni antes, ni después.

No puedes cambiar lo de afuera, pero si puedes gestionar cómo lo vives y cómo actúas.

Me adapto y avanzo.

Y si necesito, en algún momento ayuda, la pido.

Prueba a describir...



### EL CAMINO RECORRIDO HASTA AHORA

Describe lo que has conseguido hasta ahora. Repasa desde que eras pequeño/a todo lo que has aprendido (no sólo cosas escolares, también otras cosas):

¿Has ido cambiando, mejorando, aprendiendo cada vez cosas nuevas?

Pide a alguien que te conozca que también explique cómo has cambiado:

## EL AQUÍ Y EL AHORA

Debilidades (Barreras/Obstáculos)	HERRAMIENTAS para crear mi proyecto vital	Fortalezas (Puntos fuertes)
Lo que he de mejorar	Siento que soy capaz Tengo curiosidad Siento interés por lo que hago Me esfuerzo	Capacidades que tengo
Lo que me impide mejorar	Soy constante Pongo atención Me concentro Planifico	Lo que hago mejor (Habilidades)
Lo que los demás ven cómo mis debilidades	Tengo estrategias de resolución Memorizo Acepto mis fallos y sigo Disfruto de lo que hago Lo comparto con los demás	Lo que los demás valoran de mi de manera positiva

Piensa y pregunta a los que están cerca de ti... sobre tus debilidades y tus fortalezas. Anotalás

Mira cuál de las herramientas ya están en tu mochila y cuáles te faltan. Planteaté por cuál vas a empezar, no quieras trabajarlas todas a la vez.

## LO QUE NO DEPENDE DE MI

### EL CONTEXTO EXTERIOR (Para buscar trabajo, para adaptarme a lo que sucede a fuera...)

OPORTUNIDADES	AMENAZAS
Las circunstancias externas que me favorecen. ¿Qué puedo sacar de positivo?	Obstáculos externos que impiden mis objetivos. Pueden transformarse en retos.
Las necesidades de fuera que puedo aprovechar	La competencia. No me comparo con otras personas, las conozco para situarme.
Qué puedo hacer para encajar o adaptarme	¿Qué puede impedir que me adapte?

**PUEDES APLICARLO A DIFERENTES SITUACIONES O MOMENTOS DE TU VIDA, ELECCIÓN DE ESTUDIOS, TRABAJO...**