



Hoja de trabajo de La mejor vida posible

Objetivo

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

Pasos

Paso 1: Visualice su futuro ideal

Visualice cómo sería su vida ideal dentro de diez años si fuera capaz de conseguir todo lo que desea en su vida personal y profesional.

¡Tome un bolígrafo y un papel y empiece!

Paso 2: Escriba su historia

Ahora que se imagina que durante los próximos diez años la vida le ha ido lo mejor posible, ¿qué ha sucedido? ¿Qué ha pasado en su vida? ¿Qué ha conseguido personalmente y en su trabajo?

Ahora, escriba cómo sería un día típico en su vida, personalmente y en su trabajo. Por ejemplo, en el espacio «Personal», podría escribir: «Tengo dos hijos sanos y felices. Los quiero mucho y puedo permitirme pasar tiempo con ellos y llevarlos a ver el mar todos los años».

Vida personal:

Trabajo:



Paso 3: Responda a algunas preguntas sobre su mejor vida posible:

¿Hay algo que le haya sorprendido de lo que escribió en el Paso 2?

¿Con qué parte está más satisfecho/a, la personal o la profesional? ¿Qué parte necesita más trabajo?

Para conseguir esa vida, ¿qué debe hacer?

Esta actividad se basa en el material desarrollado por Raj Raghunathan, profesor de Marketing y Psicología en la Escuela de Negocios McCombs de la Universidad de Texas en Austin.