

MI ÚNICA COSA

Redefiniendo mi esencia y reenfocando mi segunda mitad

1. Mi Epitafio – Mi Visión Esencial

Este ejercicio te ayuda a mirar tu vida desde la perspectiva correcta: tu legado, no tus roles.
Reflexiona y escribe con honestidad:

Si mi vida fuera exactamente como deseo...

- ¿Cómo quiero que me recuerden?

- ¿Qué deseo que otros digan de mí?

- ¿Qué impacto quiero dejar?

- ¿Cómo quiero haber usado mis dones y fortalezas?

Mi epitafio ideal sería:
(Escribe sin censura ni perfección. Sé auténtico.)

2. Lista de Introspección

Pistas internas de mi esencia

Responde estas preguntas sin buscar "la respuesta perfecta". Aquí no analizas desde la mente... sino desde el corazón.

1. ¿Qué actividades me energizan profundamente?

2. ¿En qué situaciones pierdo la noción del tiempo?

3. ¿Qué se me da naturalmente sin esfuerzo?

4. ¿En qué cosas otros siempre me han visto fuerte?

5. ¿Qué disfruto ayudar a otros a resolver?

6. ¿Qué temas puedo hablar durante horas sin cansarme?

7. ¿Qué parte de mí siento que está dormida y quiere despertar?

8. ¿Qué tipo de problemas me siento llamado a resolver?

9. ¿Qué cosas me duelen cuando no las hago?

10. ¿Qué impacto quiero dejar en las personas?

11. ¿Qué versión auténtica de mí quiere salir a la luz en esta etapa?

12. ¿Qué estoy haciendo hoy que NO refleja quién realmente soy?

3. Mis 3 Palabras Esenciales

¿Quién soy cuando estoy en mi mejor versión?

Escribe tres palabras que definan tu esencia:

1.

2.

3.

4. Mi única cosa (Definición Inicial)

Ahora, conecta tus respuestas.

No busques perfección, solo claridad inicial.

Completa esta frase:

"Mi Única Cosa es..."

Recordatorio Importante

Tu única cosa no es un proyecto. No es un rol. No es una habilidad aislada.

Es la esencia de lo que ya eres, expresada con intención, enfoque y propósito.
Este ejercicio te ayudará a reenfocar tu segunda mitad para vivir desde tu autenticidad, tus fortalezas y tu llamado.