



DESBLOQUEA TU POTENCIAL

CON

PSICOLOGIA POSITIVA

Sesión 4

SENTIDO DE VIDA Y LOGROS

Teoría PERMA 5 pilares:

- Emociones positivas
- Relaciones humana positivas
- El sentido de vida
- El logro
- El compromiso

Ejercicio 1: *Sentido de vida*

-¿Que es lo mas importante para mi?

-¿Merece la pena vivir mi vida? ¿Por que?

-¿Que debo hacer con mi vida?

Cuestionario sobre el valor de vida:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____

Desacuerdo

Moderado

Neutro

mas bien de acuerdo

Totalmente de acuerdo

- Toda mi vida tiene sentido.
- Puedo pasar la mayor parte de mi tiempo en actividades que tienen sentido para mi.
- He tenido una vida llena de sentido.
- Toda mi existencia esta llena de sentido.
- Estoy buscando tener una vida con sentido en el futuro.
- Estoy satisfecho con el sentido de mi vida en el pasado.
- Estoy satisfecho con el sentido que parece tener mi vida futura.

Ahora evalúa la **calidad** de vida cada relacionada con cada una de estas área de vida (del 1 al 10) en la primera columna y e la segunda como te sientes al respecto.

CALIDAD

COMO TE SIENTES

-Familia (sin contar conyugue e hijos):

-Pareja:

-Hijos:	_____	_____
-Amigos y vida social:	_____	_____
-Trabajo:	_____	_____
-Educación:	_____	_____
-Ocio:	_____	_____
-Religión/Espiritualidad:	_____	_____
-Ciudadanía/ Comunidad:	_____	_____
-Salud:	_____	_____

Puntuación: ____/100

Ejercicio 2: *Creencias y valores*

Actuar en contra de tus convicciones y valores personales no te aportara nada positivo, por lo que te propongo estas preguntas:

- ¿Esto es acorde con mis valores personales?
- ¿Esto va conmigo?
- ¿Me gustaría que alguien me hiciera esto?
- ¿Hay otra manera de hacer esta tarea siguiendo mis convicciones?

Ejercicio 3: *Las acciones*

Compromiso ¿Qué puedes hacer hoy con lo que tienes y con lo que sabes, que te puedan acercar al objetivo que quieres?

El logro

Según Maslow y su pirámide de necesidades llegamos al logro cuando:

-Lo básico esta satisfecho(alimentos, agua, oxigeno, sueño , refugio y estabilidad social)

Solo así puedes lograr la realización personal:

-Conectarte contigo mismo

-vivir de acuerdo a tus valores.

-Fijarte objetivos.

-Lograrlos siguiendo tus convicciones personales

Ejercicio 4: *Establecer metas* (Dar sentido a tu vida y mejorar los logros personales)

Método **SMART** (especifico, medible, alcanzable, realista, tiempo concreto)

Parte 1: Evalúa de 1 al 10 para la orientación de los objetivos de rendimiento:

- Prefiero hacer las cosas bien que mal o medias:____
- Soy mas feliz en el trabajo cuando realizo tareas en las que no cometo errores:____
- Aprecio las cosas por las que doy lo máximo de mi mismo:____
- La opinión de los demás sobre mi trabajo es importante para mi:____
- Me siento inteligente cuando logro algo sin cometer errores:____
- Me gusta saber que puedo tener éxito antes de realizar una tarea:____
- Me gusta trabajar en tareas que ya he hecho muy bien en el pasado:____
- Me siento inteligente cuando puedo hacer una tarea mejor que otros:____

Puntuación:____

Puntuación media (dividida entre 8):____

Parte 2: Evalúa del 1 al 10 para la orientación de los objetivos de aprendizaje:

- Hacer un trabajo percibido como reto es importante para mi:____
- Cuando fallo en una tarea difícil, planeo trabajar mas duro para lograrlo:____
- Prefiero en trabajar en tareas que me motivan a aprender cosas nuevas:____
- La oportunidad de aprender cosas nuevas es importante para mi:____
- Doy lo mejor de mi cuando trabajo en una tarea bastante difícil:____
- Hago todo lo que puedo para mejorar mi trabajo anterior:____
- La oportunidad de expandir mis áreas de experiencia es importante para mi<----
- Cuando tengo dificultades para resolver un problema, me gusta probar diferentes soluciones para ver cual es mejor:____

Puntuación:____

Puntuación media (dividida entre 8):____

Ejercicio 5: Definir objetivos

-Coge una hoja y divídela en 4 columnas.

1. En la 1ª vas a escribir todo lo que quieres en la vida.. “antes de morir ¿Qué es lo que quiero hacer?” No hay limites, piensa en cualquier área (viajes, amigos, desarrollo personal, deportes, fiestas,...) Es criebe todo lo que se te ocurra aunque pienses que muy loco o imposible de realizar, escribe unas 20 ideas, sueños, objetivos,..
2. En la 2º “grado de deseo” del 1 al 10 cuanto desees eso.
3. En la 3ª clasifícalas según la “viabilidad”, comienza por las que son mas factibles en términos de tiempo y situación, y sigue con las mas complicadas de realizar.(del 1 al 10)
4. En la 4ª suma por filas la puntuación de cada deseo.
5. Toma las 5 primeras ideas de la cuarta columna y afina tus deseos, se lo mas explicita posible.
6. Define un tiempo para conseguir cada idea(compromiso)
7. Describe que acciones se deben tomar para alcanzarlo, que necesitas para hacerlo realidad.

8. Finalmente revisa tu lista regularmente, redefine tus ideas, añade nuevos deseos y elimina los que has logrado e incorpora estas ideas con acciones diarias.

Deseos	Grado de deseo	Viabilidad	Suma total

Espacio de dudas y preguntas:

-  Descubre Tus Fortalezas

-terapiasholisticas@eluniversodepam.com