

Encuentra Tu Pasión

Lorena “Lolo” Castany
www.psicologiaparaartistas.com

EXPLORA TU PASIÓN

Encontrar tu propósito comienza explorando las cosas que te dan energía y te motivan a ayudar de alguna manera. Es importante profundizar en esos intereses para determinar cómo sería la realidad cotidiana de ese camino.

Tus 3 intereses principales:

1.

2.

3.

Escribe los nombres y números de teléfono de varias empresas u organizaciones que ofrezcan estas oportunidades laborales, incluyendo emprendedores que trabajen desde casa. Si no los conoces, pregunta hasta obtener algunas ideas.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

EXPLORA TU PASIÓN

¿Qué campo te interesa más?

Contacta a las empresas o emprendedores de tu lista hasta que encuentres a tres personas dispuestas a hablar contigo sobre su trabajo.

Haz estas preguntas y otras que te ayuden a entender cómo es realmente trabajar en ese campo...

NOMBRE DE CONTACTO:

¿Cuánto tiempo llevas haciendo este trabajo?

¿Qué formación o educación se requiere para este trabajo?

¿Dónde recibiste tu formación? ¿Conoces otras oportunidades de formación?

¿Cómo pasas la mayor parte de tu tiempo?

¿Cuáles son tus aspectos favoritos de este trabajo?

¿Cuáles son tus aspectos menos favoritos de este trabajo?

Si pudieras cambiar algo de tu trabajo, ¿qué sería?

Si pudieras empezar de nuevo, ¿qué cambiarías, incluyendo tu formación?

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

Siéntate en un lugar tranquilo. Ponte cómodo y enfócate en tu respiración. Después de un par de minutos, imagina que estás dentro de cinco años haciendo lo que amas – cumpliendo tu propósito. Dedica al menos cinco minutos solo observando.

Luego, responde a las preguntas a continuación una vez termines este ejercicio de visualización.

¿Qué te gusta hacer? ¿Estás frente a una computadora? ¿Enseñando una clase?
¿Practicando karate? ¿Participando en una protesta? ¿Meditando?

¿Qué ocurre a tu alrededor? ¿Está tranquilo? ¿Ruidoso? ¿Oscuro? ¿Silencioso? ¿Hay otras personas? Si es así, ¿qué están haciendo? ¿La gente está alborotada? ¿Callada? ¿Riendo? ¿Estudiando? Observa el entorno.

¿Quién o qué está presente? ¿Hay niños? ¿Adultos? ¿Parejas? ¿Gatos? ¿Perros? ¿Montañas? ¿Lluvia?

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

¿Cómo estás interactuando con ellos? ¿Sentado en una audiencia? ¿Hablando uno a uno? ¿Dando una charla en un podio? ¿Escalando una montaña? ¿Viendo una película o concierto?

¿Estás en el trabajo? ¿En una oficina en casa? ¿Sentado en tu sala en pijama? ¿Paseando un perro? ¿Acariciando un gato? ¿Manejando un auto? ¿Abrazando a tu hijo? ¿Besando a tu pareja?

Presta atención a los detalles. ¿Qué más notas? ¿Sensaciones? ¿Olores? ¿Sonidos? ¿Vistas? ¿Sabores?

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

TU DECLARACIÓN DE MISIÓN

En el espacio a continuación, escribe una declaración de misión que incluya lo siguiente:

Ejemplo:

A quién ayudas: Ayudo a niños de secundaria

Resultado: a convertirse en adultos equilibrados

Cómo: enseñando los valores fundamentales de autodisciplina, respeto por los demás, enfoque, práctica, paciencia, resistencia y autocuidado a través del karate

Por qué: para formar líderes para las futuras generaciones

Declaración de misión personal:

Ayudo a niños de secundaria a convertirse en adultos equilibrados enseñando los valores fundamentales de autodisciplina, respeto por los demás, enfoque, práctica, paciencia, resistencia, dominio y autocuidado a través del karate para formar líderes del futuro.

Consejo: Sé breve y claro. Tu declaración de misión personal debe describir tu propósito y tu llamado personal en la vida en solo 1 o 2 frases.

A quién ayudas:	
Resultado:	
Cómo:	
Por qué:	

DECLARACIÓN DE MISIÓN

[illegible]

PROPÓSITO DE VIDA

Aquí tienes algunas preguntas para ayudarte a identificar tu propósito en la vida. Reflexiona sobre cada una y anota tus respuestas.

¿De qué te sientes más orgulloso/a de haber logrado hasta ahora?

Si pudieras jubilarte dentro de un año, ¿en qué comenzarías a trabajar desde ahora para prepararte?

Si pudieras resolver un problema mundial, ¿cuál sería?

PROPÓSITO DE VIDA

¿Qué presentimiento tienes sobre tu propósito o visión?

Si pudieras hacer cualquier cosa, ¿qué te gustaría hacer durante la próxima década?

Escribe tres posibles propósitos de vida.

1.

2.

3.

MANERAS DE DESCUBRIR TU PASIÓN

Encontrar tu pasión y poder expresarla en palabras es importante.
Solo así podrás hacer aquello que realmente te llena.

Prueba estas 25 técnicas para encontrar tu pasión:

- (1) Medita
- (2) Haz una lista de todo lo que te hace feliz
- (3) Ignora las opiniones de los demás
- (4) Pregunta a quienes mejor te conocen
- (5) Toma una clase
- (6) ¿Qué temas te interesan cuando lees?
- (7) ¿Qué te resulta fácil hacer?
- (8) No dejes que el dinero limite tus sueños
- (9) Habla con personas que aman lo mismo que tú
- (10) Recuerda tu infancia. ¿Qué te encantaba hacer?
- (11) Imagina tu día perfecto
- (12) Si tuvieras un solo deseo, ¿cuál sería?
- (13) Crea un tablero de pasiones
- (14) Visualiza
- (15) ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?
- (16) Descubre tu creatividad
- (17) Pídele a un amigo que observe tu reacción cuando mencione cosas que podrías disfrutar
- (18) Piensa en cosas que harías gratis
- (19) Involúcrate en nuevas actividades o clubes que te llamen la atención
- (20) Escucha tu voz interior
- (21) ¿Qué te da energía sin fin?
- (22) Haz algo que ames todos los días
- (23) Investiga
- (24) Practica cualquier cosa que te interese para descubrir más talentos
- (25) Nunca te rindas

CREANDO LA VIDA QUE AMAS

Completa esta hoja de trabajo para aplicar los conceptos de autocompasión en tu propia vida. Imagina vivir tu mejor versión y aprende cómo hacerlo reflexionando y respondiendo conscientemente las siguientes preguntas. Al practicar esto con frecuencia, desarrollarás mayor amor propio y empoderamiento.

Limpia todas las áreas de duda

¿Qué aspecto de tu vida te genera duda? Escribe de 3 a 4 frases sobre por qué dudas y cómo podrías avanzar.

¿Con qué frecuencia sacrificas tus propias necesidades por complacer a otros?

¿Te disculpas frecuentemente por cosas que no lo requieren?

CREANDO LA VIDA QUE AMAS

¿Alguna vez te han llamado complaciente con los demás o te has referido a ti misma de esa manera? ¿Cuándo?

¿Te detienes a ti misma de hablar por ti misma? Si es así, ¿cuándo?

EVITA PENSAR DEMASIADO

¿Cuál es un arrepentimiento que te gustaría dejar ir por completo ahora?

¿Cómo se verá tu vida cuando finalmente hayas liberado este arrepentimiento?

Escribe dos cosas negativas que te dices a ti misma con frecuencia. Al lado de esas frases, escribe afirmaciones positivas que puedas decir en su lugar.

EXPLORA TU COMUNIDAD

¿Cuál es una cosa que te emociona probar en tu comunidad? ¿Cuándo vas a participar en esta actividad?

¿Qué te inspira en este momento? ¿Qué te hace sentir que puedes lograr cualquier cosa? ¿Cuál es tu mayor fuente de inspiración?

PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA

¿Cómo te sientes al sentarte en el momento presente sin lanzarte a la acción? ¿Es algo difícil para ti? Escribe de 4 a 5 frases que describan tus sentimientos sobre tolerar el momento, sin importar cuán frustrante sea.

¿Cuál es una actividad de atención plena que te gustaría probar? ¿Cómo vas a incorporar esta actividad a tu vida diaria?

¿Hay partes enteras de tus días que son desagradables? ¿O incluso partes completas de tus meses? Durante esos momentos difíciles, ¿qué harás para mantener la autocompasión? ¿Cómo te recordarás seguir practicándola?

DEJA IR LO QUE TE DETIENE

Escribe dos resentimientos que estás lista para dejar ir ahora. Mientras los escribes, imagina que desaparecen de tu corazón y que dejan amor en su lugar.

¿Cuál es un límite que estás lista para establecer? Primero, escribe algo que necesitas más o menos en tu vida. Luego, escribe el límite que te ayudará a estructurar tu vida para conseguir lo que necesitas.

AFÉRRATE A LO QUE TE IMPULSA HACIA ADELANTE

Enumera tres de tus valores a continuación.

1.

2.

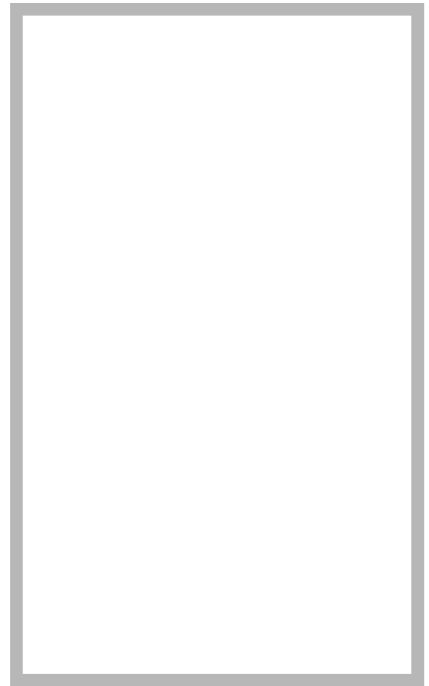
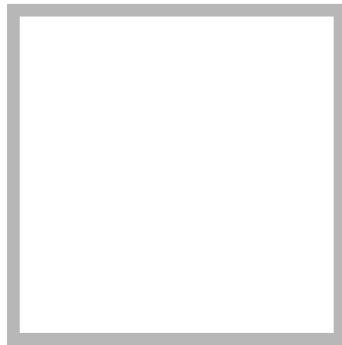
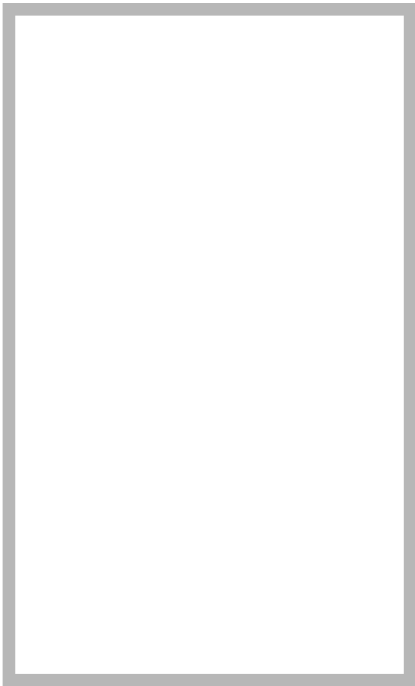
3.

Ahora, escribe una acción por cada valor que lo demuestre.

¿Cuál es una manera en que te conectas con tu espiritualidad, sin importar qué tan desarrollada esté?

Escribe cuatro frases que describan dos de tus cosas favoritas sobre ti misma.

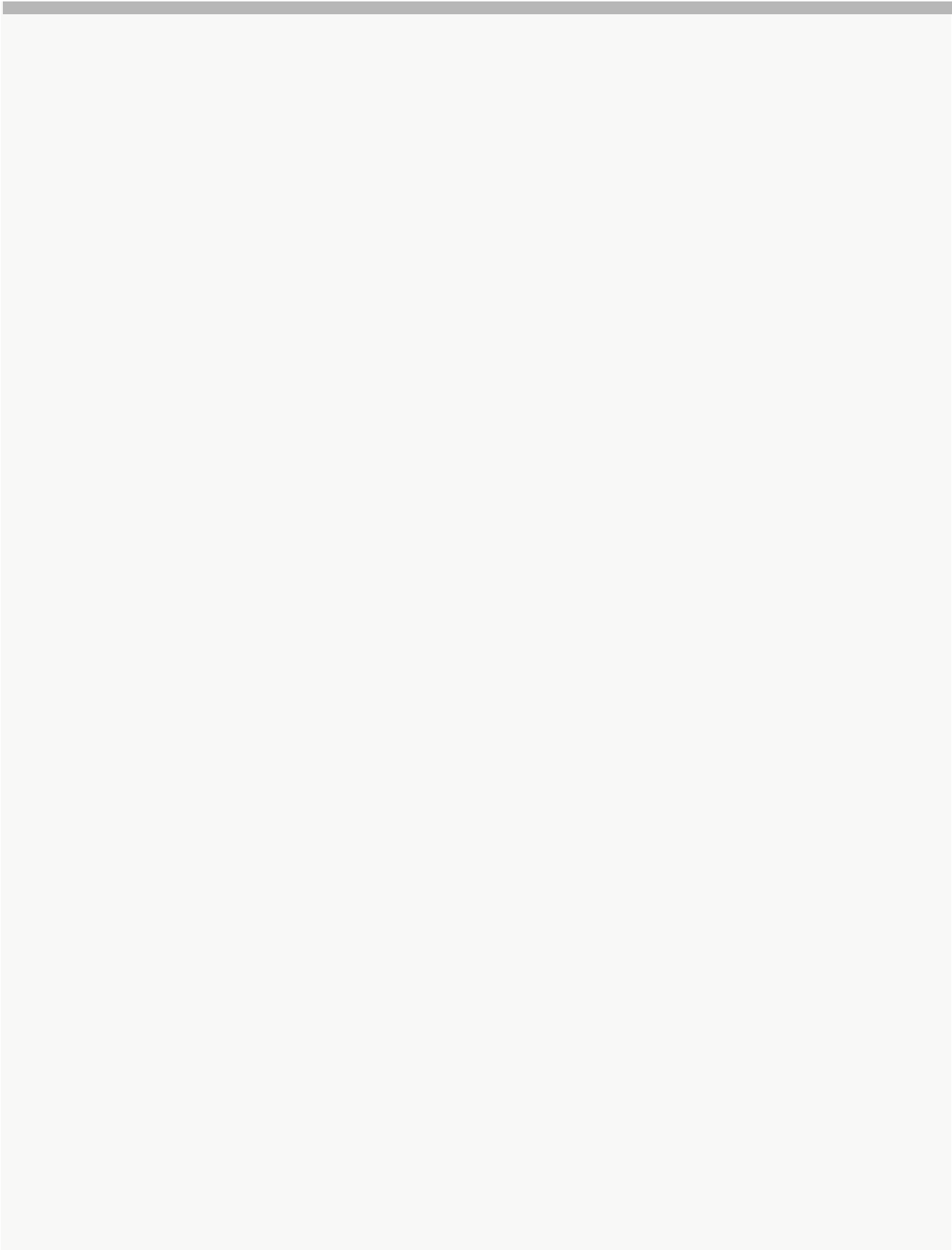
TABLERO DE VISIÓN



PÁGINA DE GARABATOS



PÁGINA DE GARABATOS



PÁGINA DE GARABATOS



DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

