



¿QUÉ HE VENIDO HACER? Como has podido observar a lo largo de todo lo que llevamos trabajado, las preguntas son claves en el coaching para poder encontrar caminos que nos den luz, así que vamos a trabajar con las 5 preguntas claves y las 20 preguntas que te ayudarán a encontrar tu vocación.

LAS 5 PREGUNTAS CLAVE

1.- ¿Qué me apasiona de verdad? ¿Qué me hace vibrar?

¿Qué harías pasado mañana si mañana encontrarás 100 millones de euros en tu cuenta corriente?

¿A qué dedicarías el resto de tu vida?

¿Qué pagarías dinero por hacer?

Si tuvieras la absoluta certeza de que saldrá bien, ¿qué harías?

Si pudieras diseñar tu vida totalmente a medida, ¿cómo sería?

LAS 20 PREGUNTAS QUE TE AYUDARÁN

1.- ¿Qué me apasiona de verdad? ¿Qué me hace vibrar?

2.- ¿Qué actividad cuando la realizo, me hace perder la noción del tiempo?

3.- ¿Qué se hacer mejor que la mayoría?

4.- ¿En qué disfruto realmente?

5.- ¿En qué situaciones y me siento realmente feliz?

6.- ¿Qué me interesa en realidad? ¿Dónde pongo mi energía?

7.- ¿Qué es aquello en mi vida sin lo cual no podría vivir?

8.- ¿Qué necesito hacer para sentirme conectado con mi yo auténtico?

9.- ¿Qué es lo que he hecho siempre casi sin darme cuenta?

10.- ¿En qué cosas recibo reconocimiento de los demás?

12.- ¿Qué haría por divertirme aunque no me pagaran por ello?

13.- ¿Qué es lo que más admiro de los demás?

14.- Si pudiera elegir, ¿quién sería de las personas o personajes que conozco?

15.- Si fuera posible vivir de ello, ¿a qué me dedicaría?

16.- ¿Qué se me da bien sin esfuerzo?

17.- ¿En qué me considero singular, único, diferente?

18.- ¿Cómo expreso mi creatividad?

19.- ¿Qué te gustaría experimentar, hacer o lograr antes de morir?

20.- Las personas que me quieren, ¿que resaltan de mí?

¿QUÉ CREES QUE TE IMPIDE DESARROLLAR TU VOCACIÓN?

Como hemos visto en el video, existen una serie de miedos, creencias limitantes y falsos mitos que impiden a menudo que podamos desplegar quiénes somos a través de nuestra vocación, así que vamos a analizar qué hay de todo ello en ti a través de este ejercicio.

¿En qué miedos de los que se listan aquí te ves identificado?

¿Miedo al fracaso?

¿Miedo al éxito?

¿Miedo al que dirán?

¿Miedo a quedar fuera de la tribu?

¿Miedo a que dejen de quererme?

¿Miedo a no ser capaz?

Otros miedos:

¿Qué creencias y limitantes identificas acerca de todo ello?

¿Qué me han dicho en casa sobre esto?

¿Qué se dice en la sociedad sobre esto?

¿Qué me digo sobre esto?

¿Qué le diría a un ser querido sobre esto?

¿Qué puede pasar si me lanzo?

¿Cuáles de estos 4 tópicos me había creído?

- 1: La pasión de nuestra vida es UNA e inmutable a lo largo del tiempo.
- 2: Una vocación tiene que ser algo grandioso y que nos haga ricos.
- 3: La vocación hay que encontrarla muy pronto (a ser posible en la juventud) y luego desarrollarla entre los veinte y los treinta.
- 4: La vocación nos llega por inspiración divina y después la ponemos en práctica.

¿Con cuáles de estos crees que te identificas?

- No soy capaz
- No tengo suficiente formación
- No tengo suficiente experiencia
- Hay gente mejor que yo en esto
- Me falta seguridad
- El contexto no me deja
- Las cosas están muy difíciles...

¿De qué me doy cuenta al hacer estos ejercicios?