

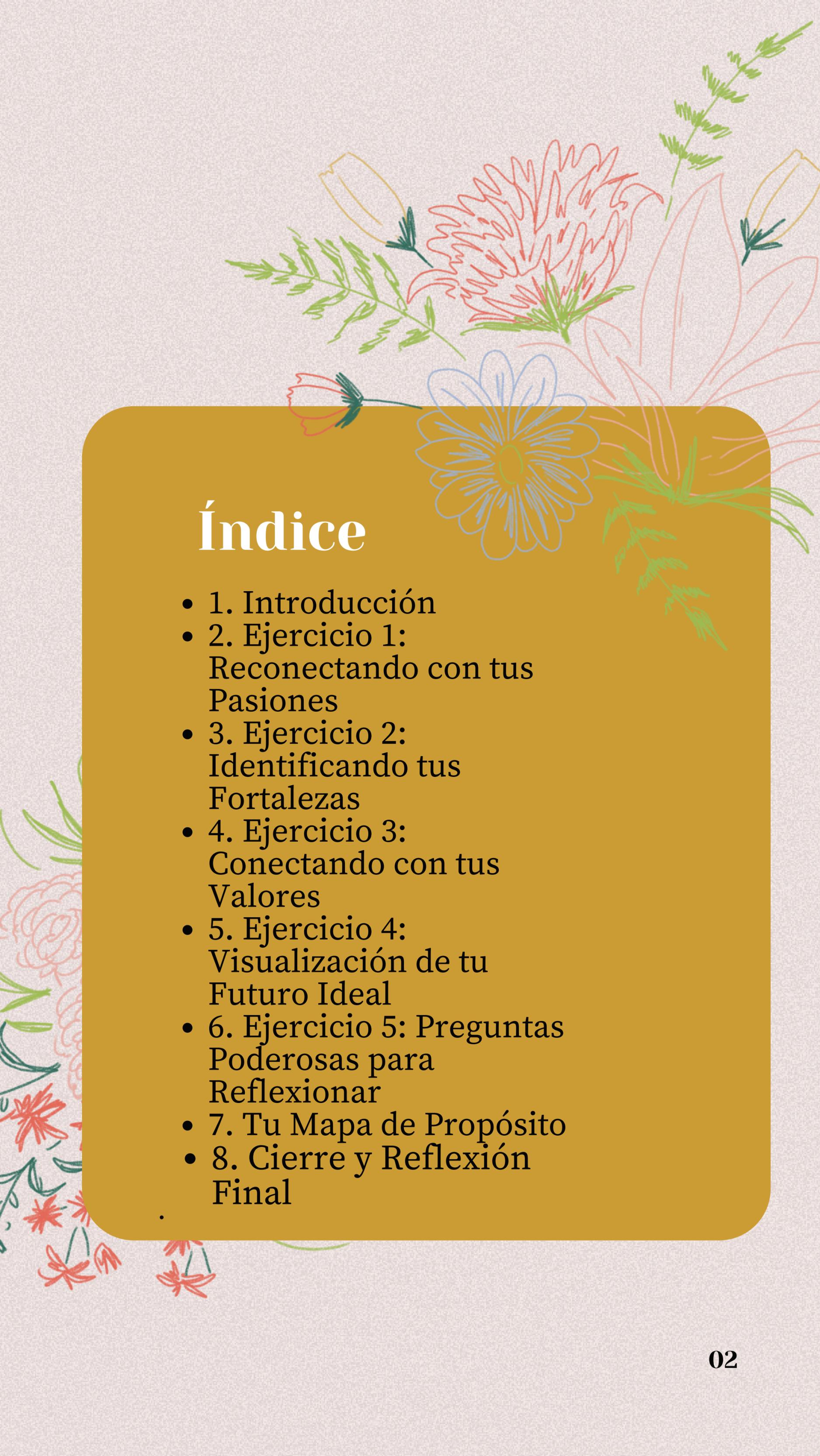


Encuentra tu Propósito de Vida – Para Mujeres

Guía de Autodescubrimiento

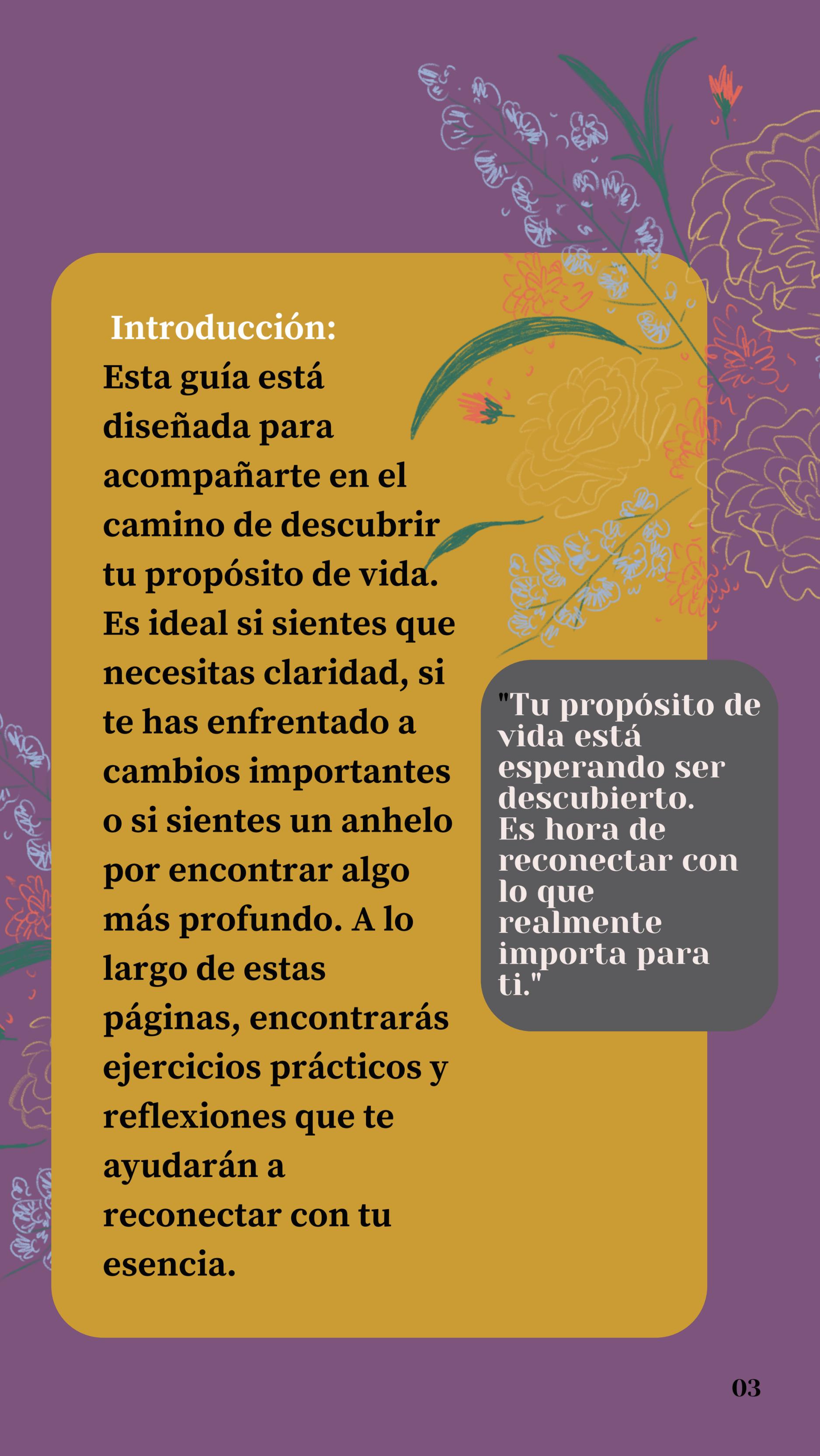
**Un camino hacia la claridad,
la autoconfianza y el sentido
de vida.**

Francis González



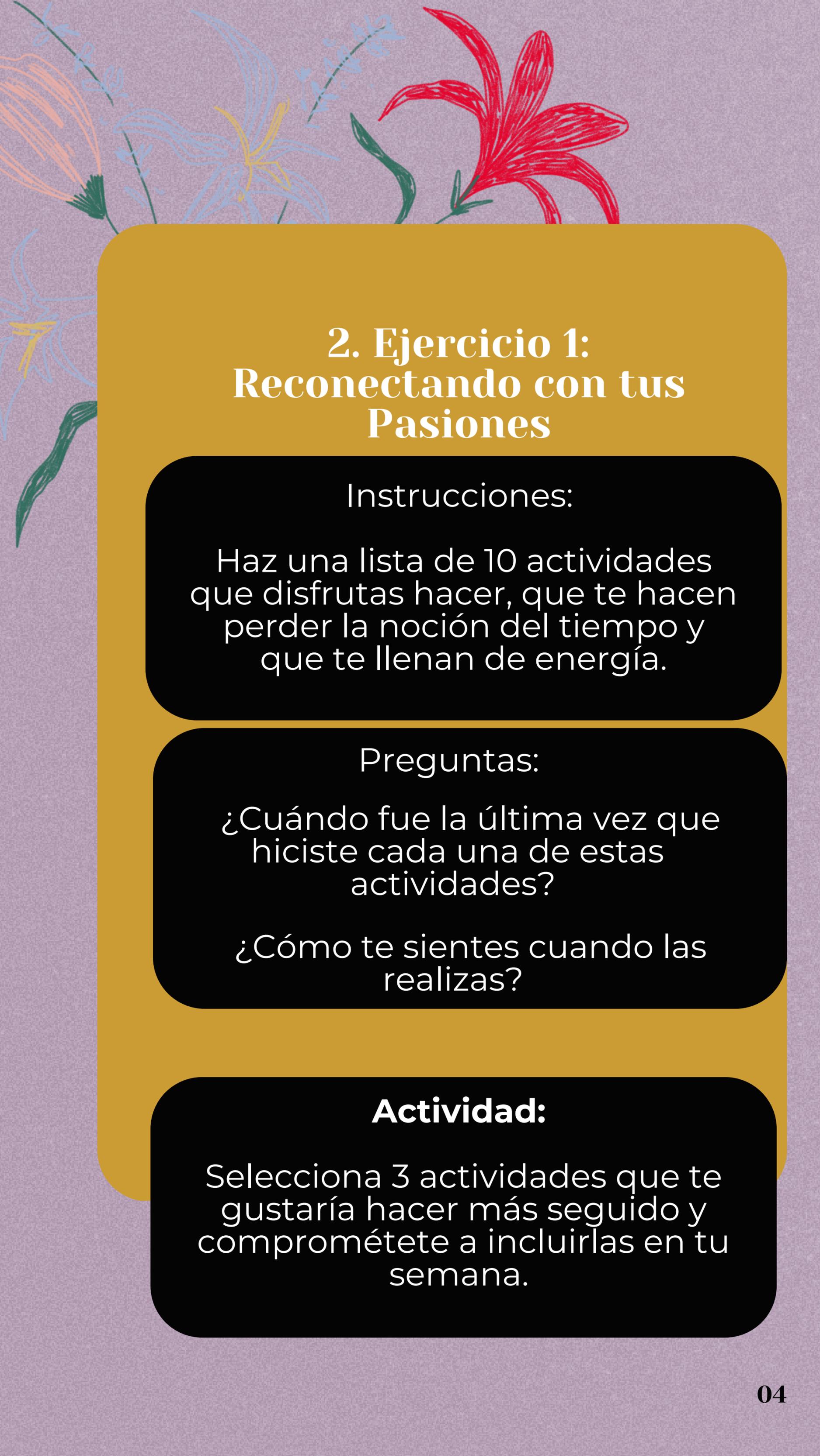
Índice

- 1. Introducción
- 2. Ejercicio 1:
Reconectando con tus
Pasiones
- 3. Ejercicio 2:
Identificando tus
Fortalezas
- 4. Ejercicio 3:
Conectando con tus
Valores
- 5. Ejercicio 4:
Visualización de tu
Futuro Ideal
- 6. Ejercicio 5: Preguntas
Poderosas para
Reflexionar
- 7. Tu Mapa de Propósito
- 8. Cierre y Reflexión
Final



Introducción:
Esta guía está diseñada para acompañarte en el camino de descubrir tu propósito de vida. Es ideal si sientes que necesitas claridad, si te has enfrentado a cambios importantes o si sientes un anhelo por encontrar algo más profundo. A lo largo de estas páginas, encontrarás ejercicios prácticos y reflexiones que te ayudarán a reconectar con tu esencia.

"Tu propósito de vida está esperando ser descubierto. Es hora de reconectar con lo que realmente importa para ti."



2. Ejercicio 1: Reconectando con tus Pasiones

Instrucciones:

Haz una lista de 10 actividades que disfrutas hacer, que te hacen perder la noción del tiempo y que te llenan de energía.

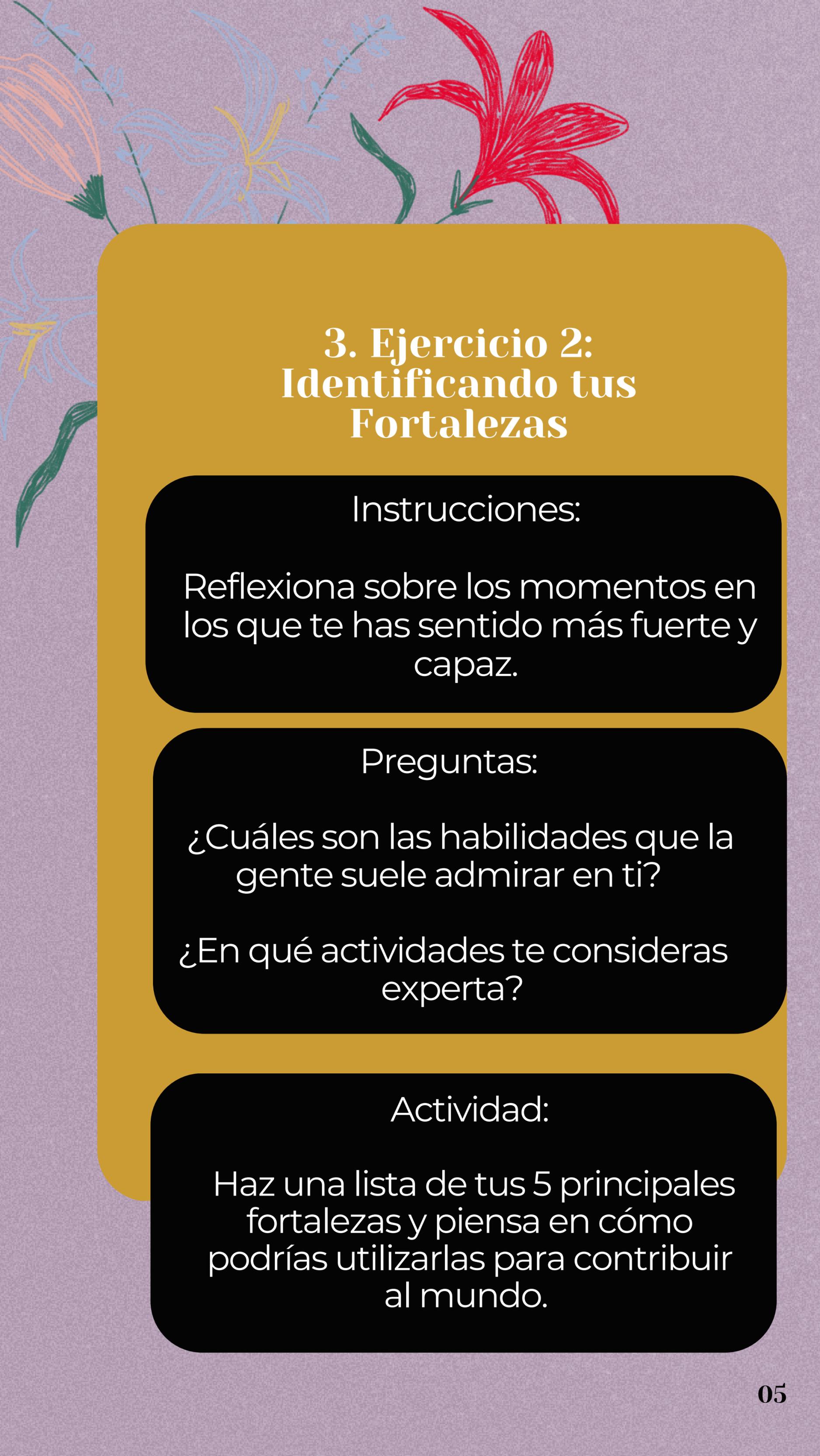
Preguntas:

¿Cuándo fue la última vez que hiciste cada una de estas actividades?

¿Cómo te sientes cuando las realizas?

Actividad:

Selecciona 3 actividades que te gustaría hacer más seguido y comprométete a incluirlas en tu semana.



3. Ejercicio 2: Identificando tus Fortalezas

Instrucciones:

Reflexiona sobre los momentos en los que te has sentido más fuerte y capaz.

Preguntas:

¿Cuáles son las habilidades que la gente suele admirar en ti?

¿En qué actividades te consideras experta?

Actividad:

Haz una lista de tus 5 principales fortalezas y piensa en cómo podrías utilizarlas para contribuir al mundo.

Tip: Si sientes que alguno de estos valores está siendo ignorado, piensa en pequeñas acciones para alinearte más con él.

4. Ejercicio 3: Conectando con tus Valores

Instrucciones:

Identificar tus valores te ayuda a tomar decisiones alineadas con tu propósito.

Actividad:

Elige de una lista de valores (ej. honestidad, libertad, creatividad, compasión) tus 5 valores más importantes.

Preguntas

¿Cómo vives cada uno de estos valores en tu vida diaria?

¿Qué tan alineada está tu vida actual con estos valores?



5. Ejercicio 4:

Visualización de tu Futuro Ideal

Instrucciones:
Cierra los ojos y visualiza tu vida ideal dentro de 5 años.

Preguntas:

¿Dónde estás? ¿Con quién estás?

¿Qué estás haciendo que te hace sentir plena y realizada?

Actividad:

Escribe una carta a ti misma desde el futuro describiendo ese día perfecto.

¿Qué agradeces haber logrado?

6. Ejercicio 5:

Preguntas Poderosas para Reflexionar

Instrucciones:

Estas preguntas te ayudarán a profundizar en lo que realmente deseas.

Preguntas:

- Si no tuviera miedo al fracaso, ¿qué haría hoy?
- ¿Qué legado quiero dejar en el mundo?
- ¿Cuál es el mensaje que deseo compartir con las personas que amo?

Actividad:

Escribe tus respuestas en un diario y revisa si hay algún patrón o tema recurrente.

Nuestro catálogo online
Consúltanos tus dudas

mujerluzyemprendimiento.es
info@mujerluzyemprendimiento.es

**¿Hablamos de remedios
florales Bach?**

+34 603853855

7. Tu Mapa de Propósito

Instrucciones:
Revisa todos los ejercicios
anteriores y busca las
conexiones entre tus pasiones,
fortalezas y valores

Nuestro catálogo online mujerluzyemprendimiento.es
Consúltanos tus dudas info@mujerluzyemprendimiento.es

**¿Hablamos de remedios
florales Bach?** **+34 603853855**

Actividad:

En una hoja en blanco, dibuja un círculo grande y escribe en el centro "Mi Propósito de Vida".

A su alrededor, añade palabras o frases clave que surgieron en los ejercicios.

Nuestro catálogo online mujerluzyemprendimiento.es
Consúltanos tus dudas info@mujerluzyemprendimiento.es

**¿Hablamos de remedios
florales Bach?** **+34 603853855**



Tip: Busca cómo podrías combinar estos elementos para crear algo significativo, como un proyecto personal, un cambio en tu estilo de vida o una nueva carrera.

Nuestro catálogo online
Consúltanos tus dudas

mujerluzyemprendimiento.es
info@mujerluzyemprendimiento.es

**¿Hablamos de remedios
florales Bach?**

+34 603853855

8. Cierre y Reflexión Final

Felicidades por completar esta guía de autodescubrimiento.

Recuerda que tu propósito de vida es un proceso en constante evolución, y lo más importante es que te permitas disfrutar del viaje.

**"Tú eres la única que puede escribir su historia.
Hoy es el primer día del resto de tu vida."**

Nuestro catálogo online mujerluzyemprendimiento.es

Consúltanos tus dudas info@mujerluzyemprendimiento.es

¿Hablamos de remedios florales Bach? **+34 603853855**

Comparte tu
experiencia usando el
hashtag
#EncuentraTuPropósito

y etiqueta mi cuenta
para que pueda ver tu
progreso



@mujerluzyemprendimiento.es



Envíame DM o



Escríbeme a +34 603853855

Francis González / Psicóloga y
Terapeuta en C. Espiritual

🌸 Te ayudo a superar tus bloqueos
emocionales, encontrar tu propósito de
vida, y emprender un negocio online a
través de él , con claridad y fuerza.