

WORK BOOK

Nuevo Bienestar,
Nuevo Bienser.



Julián Higueta

ACTIVIDAD 1

¿Cómo te sientes en este momento?

Rellena todo el recuadro

ACTIVIDAD 2

Me siento feliz cuando:

Identifique 10 acciones que le activan la felicidad

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

ACTIVIDAD 3

Marque en el calendario de la próxima semana:

- 1.** Los espacios en los que realizará un trabajo profundo cada día.
- 2.** Los espacios en los que abrirá y revisará el correo cada día.
- 3.** Los espacios en los que se permitirá revisar las Redes Sociales.

	DOM 2	LUN 3	MAR 4	MIÉ 5	JUE 6	VIE 7
8 AM						
9 AM						
10 AM						
11 AM						
12 PM						
1 PM						
2 PM						
3 PM						
4 PM						
5 PM						
6 PM						

ACTIVIDAD 4

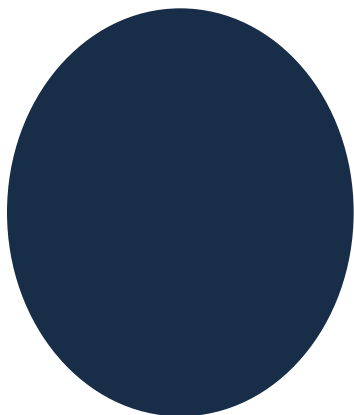
Determine lo siguiente para los momentos de trabajo profundo:

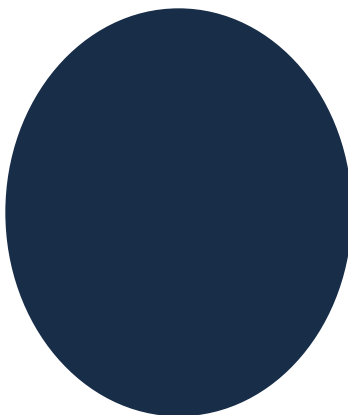
1. Un lugar
2. Tres reglas que me impondré:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

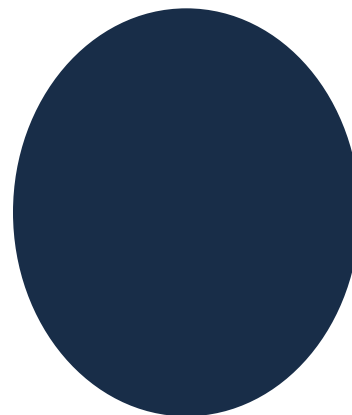
3. Mi recompensa por cada sesión de trabajo profundo será:

ACTIVIDAD 5

Identifique tres máscaras que conciente o inconcientemente usa y pongales un nombre:







ACTIVIDAD 6

1. Identifique a cinco personas que usted admire profundamente, y por cada persona escriba cinco atributos que usted le reconozca.

2. De todos los atributos identificados escoja cinco.

3. Ponga los cinco atributos en cada una de las puntas de la estrella.



ACTIVIDAD 7

Realice el test de valores de Barrett:

<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=s1TAEQUStmxAD0QcP0eVFh4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8>

ACTIVIDAD 8

¿Qué es eso que sientes que estás llamado a hacer o ser?

¿Cómo encaja tu trabajo con aquello que sientes que estás llamado a hacer o ser?

Mi declaración de propósito (Borrador):

Contribución + impacto