

Explore y alcance su potencial

Boletín mensual de julio de 2016



¿Siente que está viviendo al máximo de su potencial? ¿Está disfrutando de todo el éxito que cree que puede alcanzar? O...

- **¿Se siente atrapado?** ¿Está atascado en viejas rutinas que ya no funcionan para usted? ¿Piensa “No puedo”, “No debería” o “No soy lo suficientemente bueno”? Estos auto-mensajes negativos pueden arruinar su confianza y evitar que avance.
- **¿Está aferrado a su seguridad?** Muchos de nosotros nos conformamos con situaciones que se sienten seguras - aunque no nos hagan felices. Puede darnos miedo intentar cosas nuevas. Aún así, necesitamos tomar riesgos razonables para probar nuestros límites y expandir nuestras posibilidades.
- **¿Necesita ser más resistente?** La gente que alcanza su potencial no lo logra fácilmente o por accidente. Es usualmente el resultado de una actitud “intentar, intentar de nuevo”. Si se da por vencido fácilmente cuando enfrenta a contratiempos, puede que necesite práctica en cómo recuperarse.

Si usted siente que podría hacer, alcanzar y disfrutar más - es entonces el momento de explorar su potencial.

¿Cuáles son sus talentos y sueños no explotados?

El potencial se refiere a sus capacidades y deseos. Usted puede tener habilidades que no usa o que las usa menos de lo que debería en varias áreas, incluyendo:

- Aficiones y deportes
- Trabajo y relaciones
- Crecimiento y auto-satisfacción

Vivir al máximo de su potencial no significa volverse un superhéroe o una súper estrella. Significa volverse un súper-usted.

¿Cómo puede descubrir su potencial?

Sólo usted puede liberar su potencial. ¿Necesita algo de ayuda

para identificar sus fortalezas internas y sus intereses? Intente con este cuestionario corto para descubrir algunas claves¹:

1. Cuando era niño, ¿Qué era lo que amaba hacer?
2. ¿Qué lo hace sentirse vivo?
3. ¿Con quién le gusta más estar?
4. ¿Cuál es su sueño secreto sobre qué hacer en su vida?
5. ¿Qué le gustaría hacer todo el día si no tuviera que ganar dinero para hacerlo?
6. ¿Cuándo fue la última vez que saltó de la cama emocionado por hacer algo? ¿Qué era?
7. ¿Cómo cree que podría hacer un mundo mejor?

Qué hacer después

¿Le dieron estas preguntas alguna idea? ¿Le recuerdan los intereses que dejó de lado o interrumpió? Si es así, aquí tiene algunos consejos sobre qué hacer después:

- Intente algunas actividades nuevas que realmente le interesen o lo entusiasmen
- Pase más tiempo o reconéctese con alguien con quien le gusta estar
- Únase a grupos - como de caminata, ciclismo o lectura - que se centren en actividades que usted disfrute
- Encuentre un mentor que lo guíe y lo apoye
- Escriba sus deseos, ideas y experiencias en un diario
- Encuentre asesoramiento para profundizar en sus intereses o explorar qué podría estar impidiéndole perseguir su potencial
- Lea sobre el potencial: Puede encontrar libros en una biblioteca, librería o en línea bajo el título “auto descubrimiento” o temas similares

Recuerde, es único en su tipo. Agregue mas placer a su vida aprendiendo sobre su potencial único y persiguiendo lo que lo hace más feliz.

¹www.manifestyourpotential.com