

#ElMejorAñoDeTuVida

"Imagina tu propio funeral":

Escenario imaginario: Busca un lugar tranquilo y cómodo para realizar este ejercicio. Puedes cerrar los ojos para concentrarte mejor en la visualización.

Tiempo dedicado: Reserva al menos 15-20 minutos para este ejercicio. Permite que el proceso se desarrolle sin prisas.

Reflexión en silencio: El ejercicio se centra en una reflexión interna profunda, así que intenta minimizar las distracciones externas.



Objetivos del ejercicio:

Autoconocimiento: Descubre tus valores fundamentales, metas y aspiraciones al reflexionar sobre cómo te gustaría ser recordado.

Perspectiva de vida: Gana una perspectiva valiosa sobre lo que realmente es importante para ti en la vida.

Enfoque en las relaciones: Identifica las conexiones significativas y evalúa las relaciones que son fundamentales para tu bienestar emocional.

Preguntas clave para reflexionar:

¿Cómo te gustaría ser recordado?

- Piensa en los logros, las contribuciones y las cualidades personales que te gustaría que la gente destacara.

¿Cuáles son tus valores fundamentales?

- Reflexiona sobre los principios que consideras esenciales en tu vida y que te gustaría que los demás reconocieran en ti.

¿Qué tipo de impacto has tenido en la vida de los demás?

- Considera cómo has influido en las vidas de las personas que te rodean, ya sea en la familia, amigos, colegas o comunidad.

¿Qué relaciones son las más importantes para ti?

La mente y las emociones en favor de tu rendimiento y bienestar

<https://mentaltrainingmx.teachable.com/>

- Identifica las relaciones que son centrales en tu vida y reflexiona sobre cómo puedes fortalecerlas.

¿Qué cambios necesitas realizar en tu vida para alinearte con tus verdaderos objetivos y valores?

- Evalúa si estás viviendo de acuerdo con tus aspiraciones y, si es necesario, identifica áreas de mejora.

¿Qué acciones puedes tomar ahora para construir la vida que deseas?

- Planifica acciones concretas y realistas que puedas emprender para acercarte a la versión de ti mismo que deseas ser.

Este ejercicio puede resultar emotivo, pero también puede ser una herramienta poderosa para la autenticidad y el crecimiento personal. Recuerda que la reflexión constante y la adaptación son componentes clave para una vida plena y significativa:



