

El legado



Cuaderno de trabajo

Índice

Cuaderno de trabajo

1.	<i>Llena tu vida de sentido.....</i>	3
2.	<i>Descubre tus dones y talento.....</i>	10
3.	<i>Conecta con tu servicio al mundo.....</i>	23
4.	<i>Sé tu gurú.....</i>	36
5.	<i>Dos rituales mágicos.....</i>	45
6.	<i>Cómo lidiar con la adversidad.....</i>	53
7.	<i>Cómo confiar en ti en momentos de incertidumbre.....</i>	60



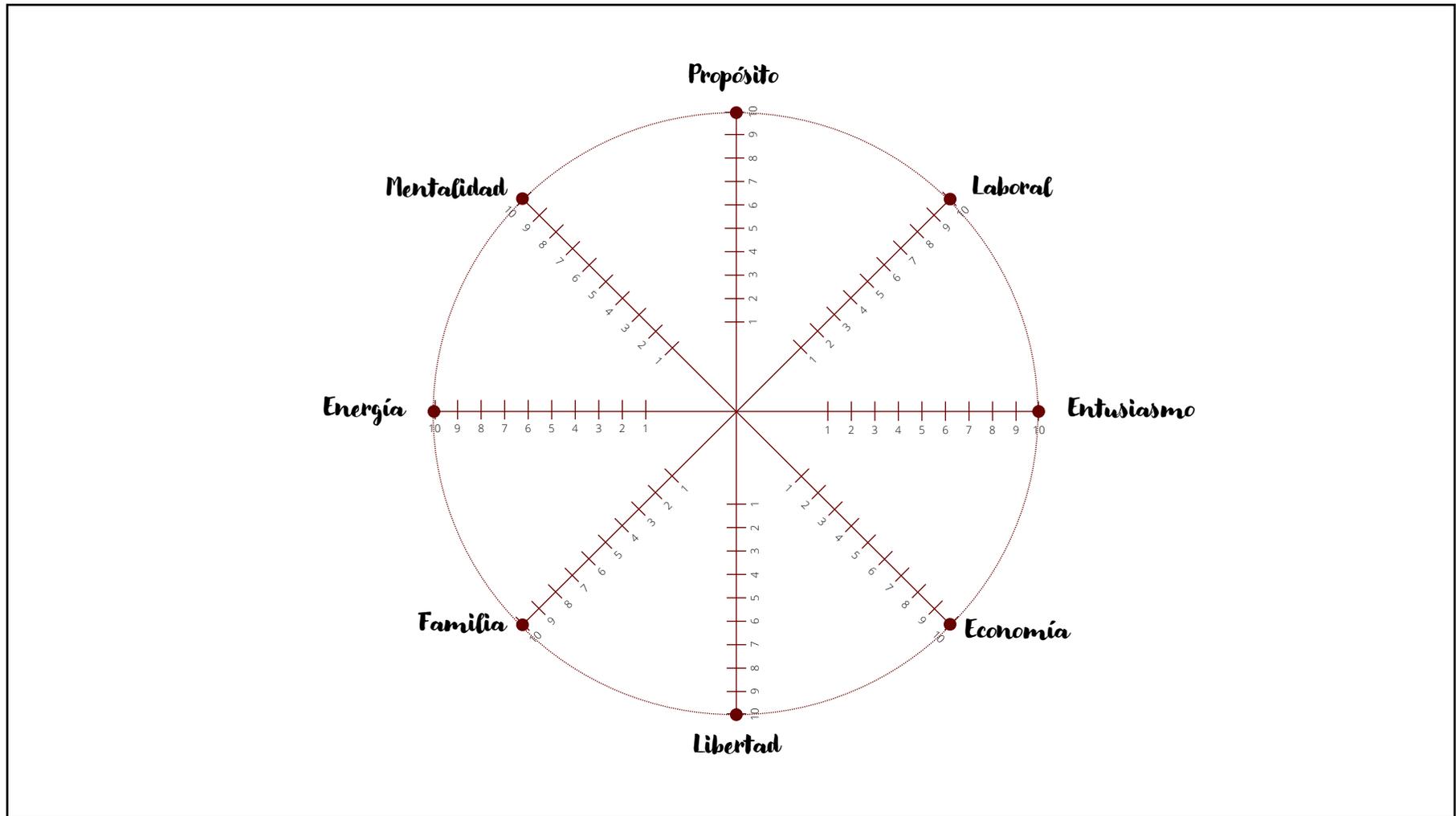
Módulo 1

***Llena tu vida
de sentido***

2. Una reunión memorable

1. ¿Qué es lo que quiero que *mi familia* diga de mí cuando ya no esté?
2. ¿Qué es lo que quiero que digan *mis compañeros de trabajo* cuando me retire?
3. Qué es lo que quiero que *mis amigos* piensen de mí tras la última conversación de mi vida con ellos?
4. Qué es lo que quiero que el *líder de la ONG* con la que colaboro diga de mi tras una vida de servicio?
5. Qué es lo que quiero que *la persona más especial de mi vida* diga de mí cuando me diga adiós por última vez?

3. La rueda de la vida



El legado

4. Una invitación a la reflexión

Petrarca finalmente subió al Mont Ven-toux.

¿Cuál es tu Mont Ven-toux particular?

(Eso a lo que llevas dándole vueltas mucho tiempo, pero que no te decides a hacer).

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si hoy fuese tu último baile con la vida, ¿cuáles dirías que fueron los momentos en que tu vida estuvo llena de significado y contribuyó a mejorar la vida de los demás?

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La "Rueda de la Vida" nos muestra una imagen de nuestro momento actual.

Si te fuese concedido (como "por arte de magia") lo que deseas en alguno de los apartados, ¿qué pedirías?

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu resumen del módulo

Escribe las que para ti han sido las 3 ideas más reveladoras que has aprendido en este módulo.

1

2

3

Si tuvieras que poner en práctica una de ellas en las próximas 24 horas, ¿Cuál sería y cómo lo harías? (escribe tu acción concreta).

Notas adicionales.



Módulo 2

*Descubre tus
dones y talento*

Aquí puedes tomar notas de las ideas clave del módulo.

1. El roble que no sabía quién era (historia extraída del libro “El Legado”).

Area with horizontal dashed lines for taking notes.

2. Mi línea de la vida

+

Tiempo -----

-

3. Mis acontecimientos importantes

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

4. *Tus verbos clave*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their key verbs.

5. *Tu fiesta de cumpleaños*

Cualidad que ha resaltado en ti **LA PERSONA MÁS IMPORTANTE** de tu vida:

El **REGALO SIMBÓLICO QUE HAS RECIBIDO:**

Cualidad que ha resaltado en ti **EL MIEMBRO DE TU FAMILIA ELEGIDO:**

El **REGALO SIMBÓLICO QUE HAS RECIBIDO:**

Cualidad que ha resaltado en ti **LA PERSONA ELEGIDA DE TU CÍRCULO DE AMISTADES:**

El **REGALO SIMBÓLICO QUE HAS RECIBIDO:**

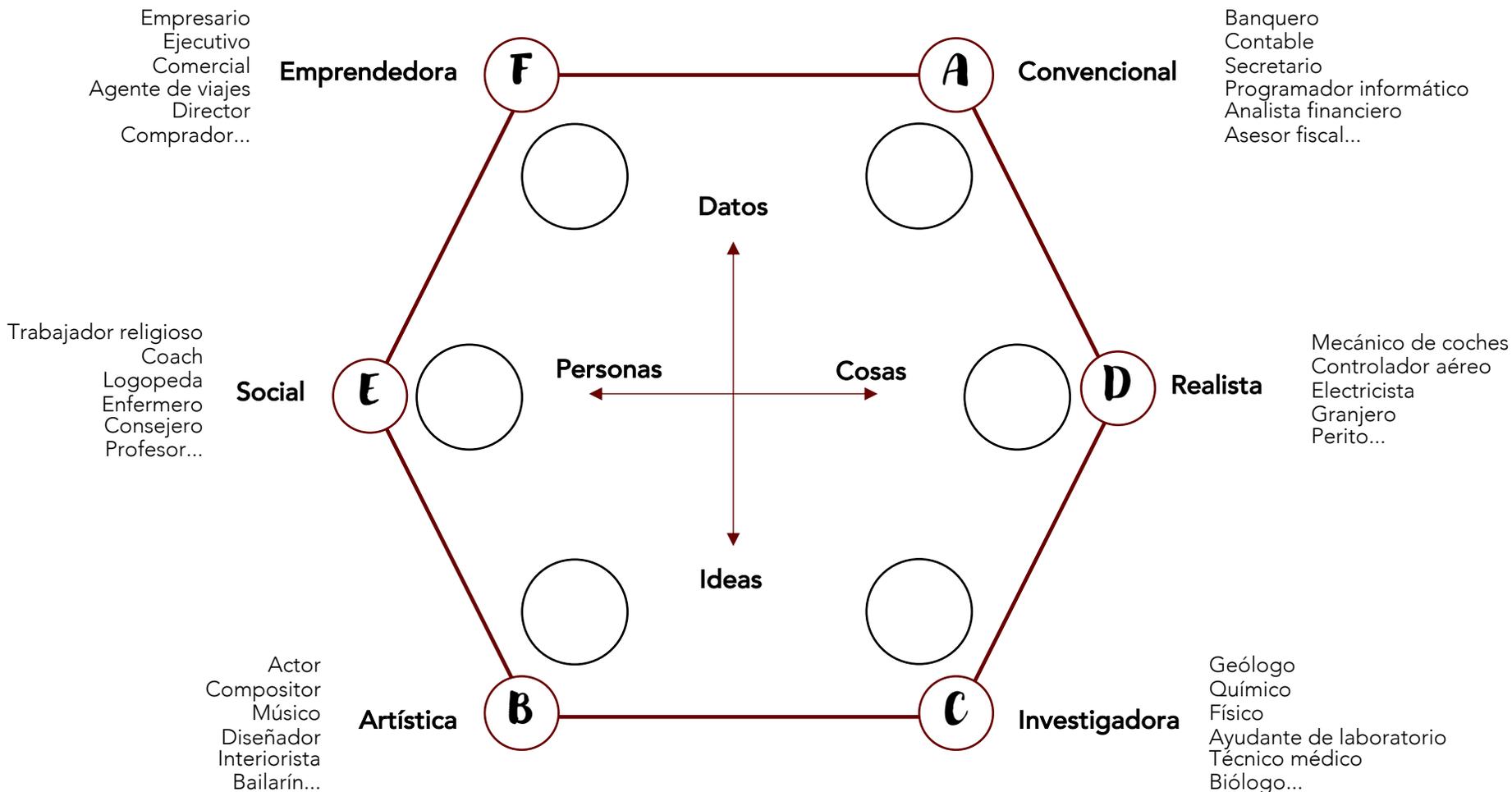
6. *Seis preguntas poderosas sobre tus dones*

- Si recibieras un premio, ¿de qué sería?
- ¿Qué es lo que te apasiona?
- ¿Qué haces de forma fácil y fluida?
- ¿Sobre qué sueles leer (libros, revistas, blogs, ...)?
- ¿Qué haces cuando no haces? (o sea, en tu tiempo “libre”)
- ¿Cómo cambian las personas gracias a tu labor?

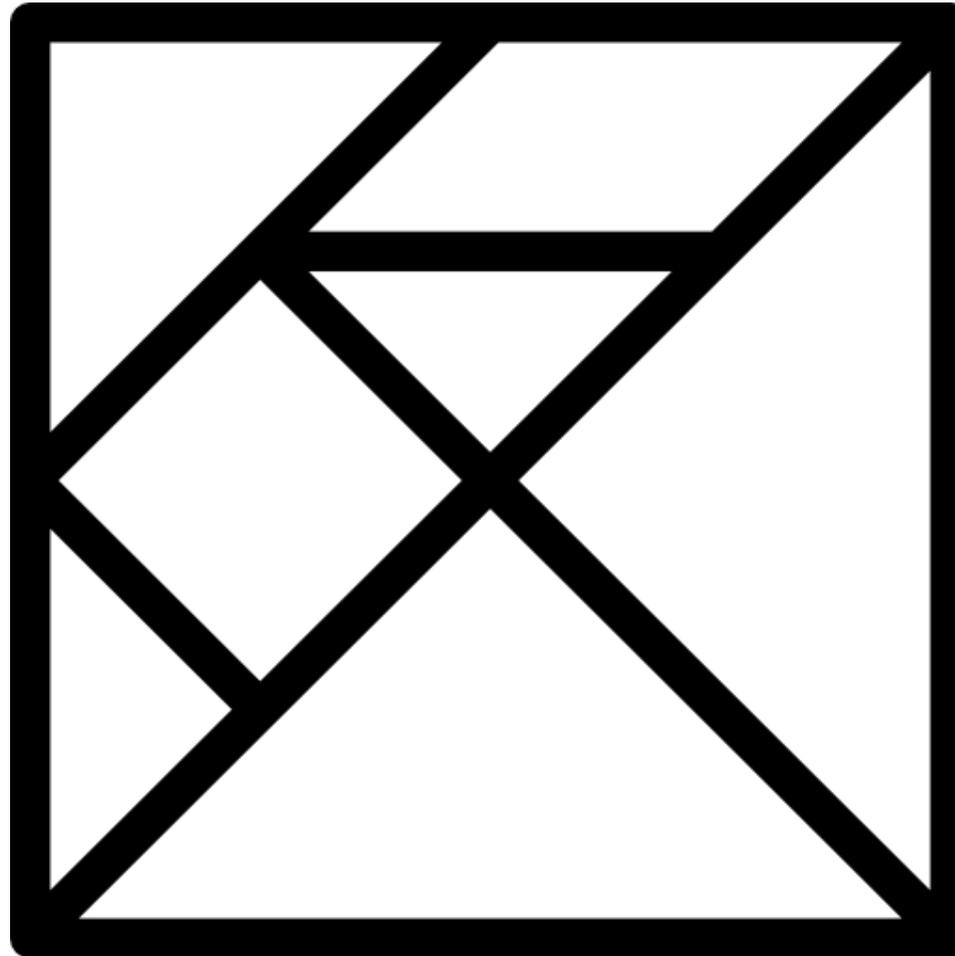
7. Tus competencias y habilidades

	A	B	C	D	E	F
Trabajo de contabilidad	Anunciar	Analizar	Montar	Asistir/Organizar evento	Debatir	
Auditar	Creatividad artística	Realizar investigación independiente	Construir estructura	Pertenecer a club social	Emprender	
Procesamiento de datos	Conceptualizar	Diagnosticar	Cuidar animales	Cuidar niños o ancianos	Dirigir personas	
Calcular	Crear arte o publicaciones	Participar en concurso o feria científica	Conducir vehículo	Coordinar	Negociar	
Hacer inventario	Desarrollar ideas	Investigar	Reparación eléctrica / mecánica	Asesorar	Participar en campaña publicitaria	
Gestionar oficina	Diseñar edificios o muebles	Trabajo de laboratorio	Reparar objeto	Empatizar	Persuadir, influenciar	
Controlar maquinaria	Escenificar, actuar	Leer publicaciones técnicas o científicas	Planificar	Presentar	Promocionar	
Programar ordenador	Editar	Resolver problemas técnicos o científicos	Medir o navegar	Entrevistar	Dirigir negocio propio	
Comprar	Tocar música o bailar	Estudiar materia especializada	Realizar curso vocacional	Hacer amigos	Vender	
Registrar, transcribir	Realizar cursos de bellas artes	Realizar curso de ciencia	Arreglar equipo	Participar en servicio religioso	Hablar en público	
Trabajo de secretariado	Sacar fotos	Escribir o editar artículo técnico	Usar herramienta/equipo pesado	Enseñar, instruir	Supervisar, dirigir a otros	
Realizar cursos de negocios	Escribir/publicar	Desarrollar preguntas	Trabajar al aire libre	Trabajar como voluntario	Realizar cursos de administración	
TOTAL A	TOTAL B	TOTAL C	TOTAL D	TOTAL E	TOTAL F	

8. Tu personalidad



9. *Completa tu tangram*



El legado

10. Una invitación a la reflexión

El roble estaba completamente perdido hasta que recibió el mensaje del búho: "No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo".

*¿Qué decisiones tomas en tu trabajo, en familia, en pareja..., basadas en las expectativas de otros?
¿Te sientes cómodo con esa situación?*

Mi respuesta:

Florece donde estés plantado.

A lo largo de este módulo has identificado tus dones y talento.

¿Cómo puedes utilizar, con acciones concretas, esos dones en tu actual entorno laboral, familiar, de amigos...?

Mi respuesta:

En algún momento, todos soñamos con otra vida (o al menos, con una vida en la que algo fuese diferente a la actual).

¿Cómo utilizarías tus dones y talento en esa vida? ¿Qué cambiaría respecto a la actual?

Mi respuesta:

Tu resumen del módulo

Escribe las que para ti han sido las 3 ideas más reveladoras que has aprendido en este módulo.

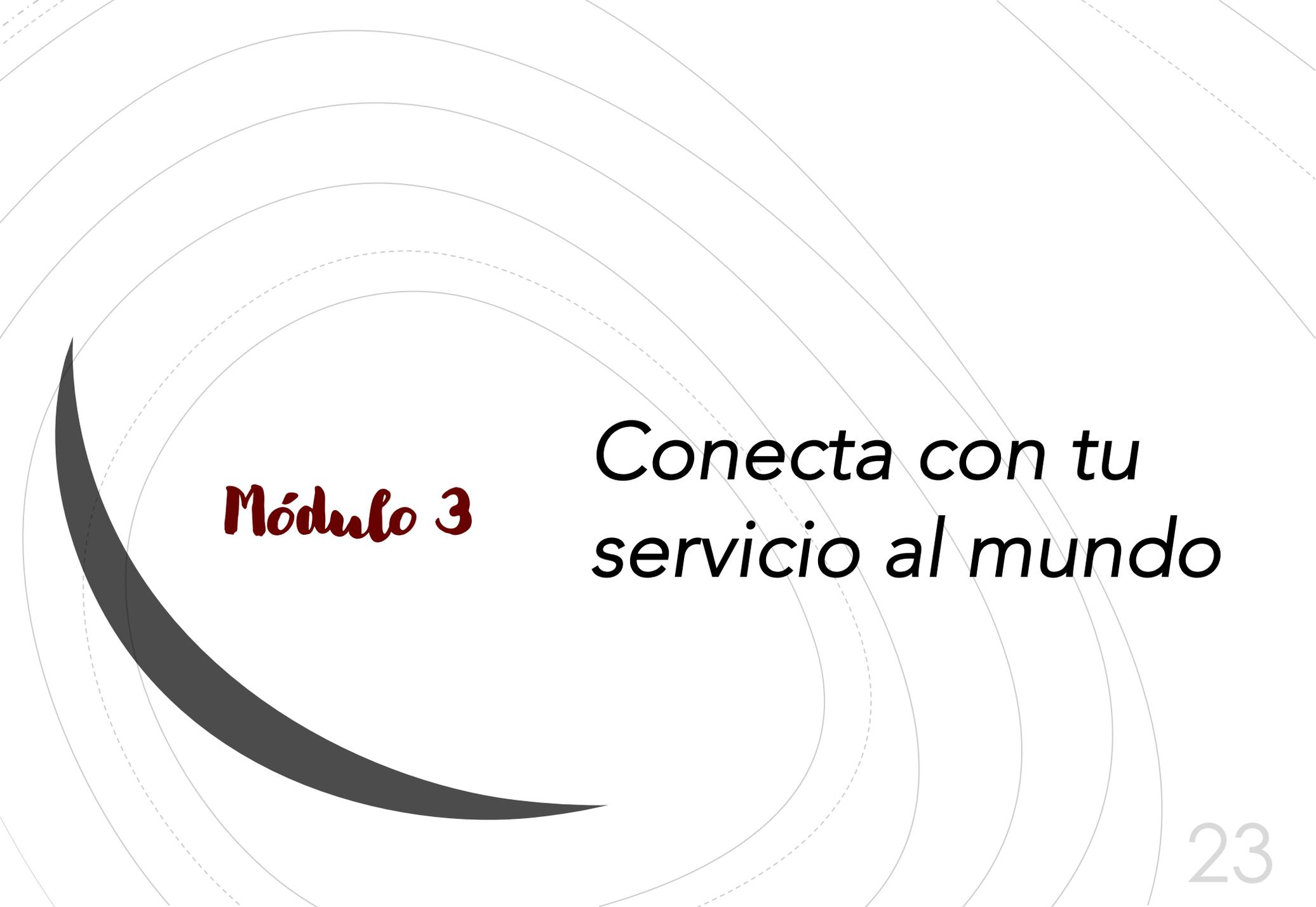
1

2

3

Si tuvieras que poner en práctica una de ellas en las próximas 24 horas, ¿Cuál sería y cómo lo harías? (escribe tu acción concreta).

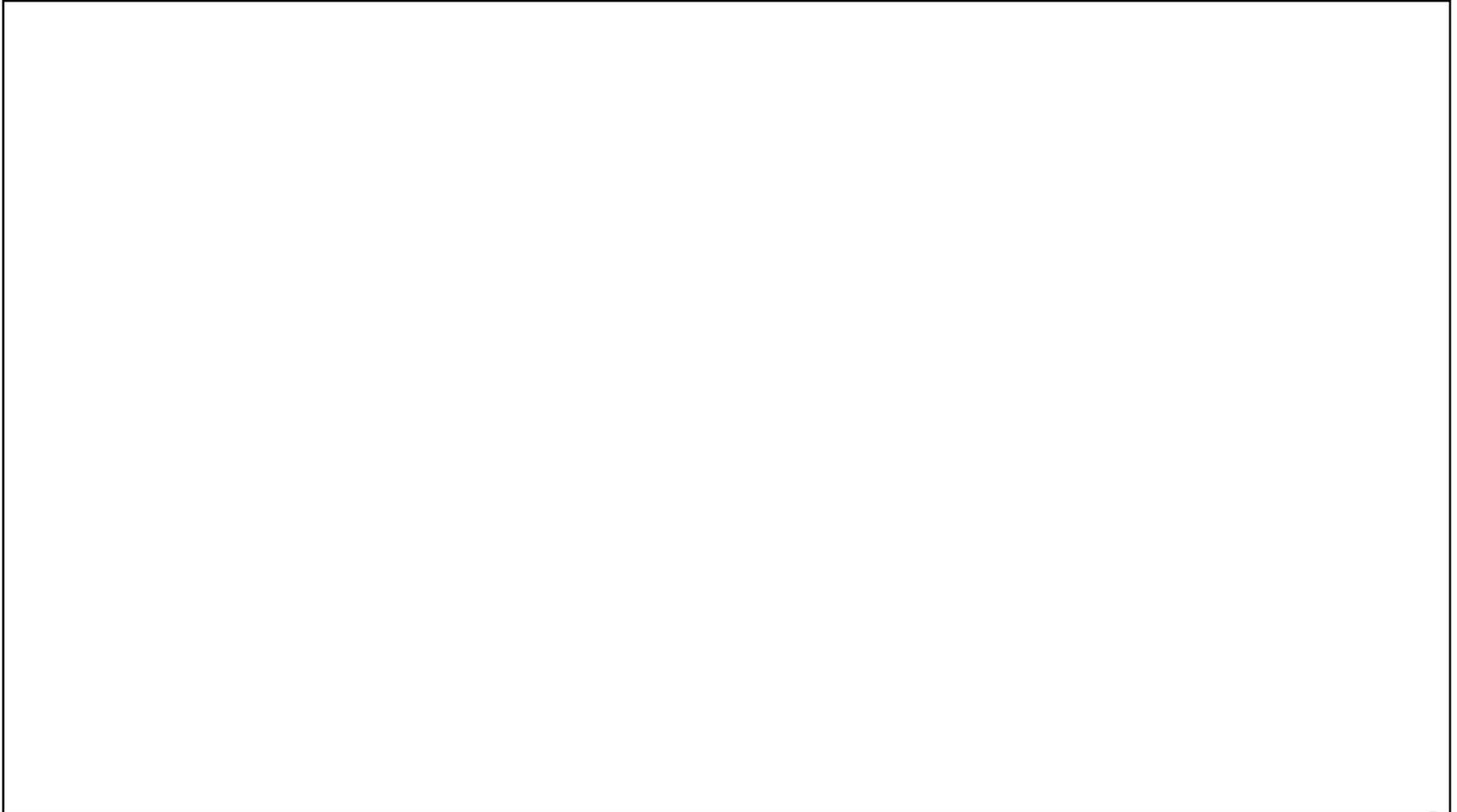
Notas adicionales.



Módulo 3

*Conecta con tu
servicio al mundo*

2. Visualiza tu legado (parte I)



2. Visualiza tu legado (parte II)

¿Cuál es el **SIGNIFICADO PARA TI** del paisaje que has dibujado?

¿Qué **SENSACIONES** tenías cuando mirabas al horizonte?

¿Hubo alguna diferencia cuando **MIRASTE MÁS LEJOS?**

¿PARA QUÉ ESTÁS VIVO?

¿Qué **LEGADO** quieres dejar en el mundo?

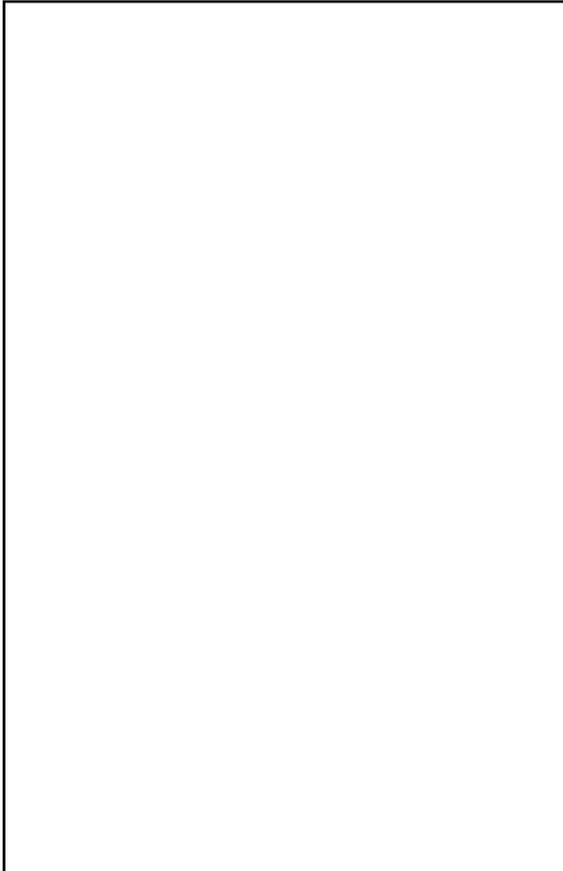
Haz un círculo en las **PALABRAS** que consideras **CLAVE** de lo que has escrito.

3. Las 25 cosas que quiero...

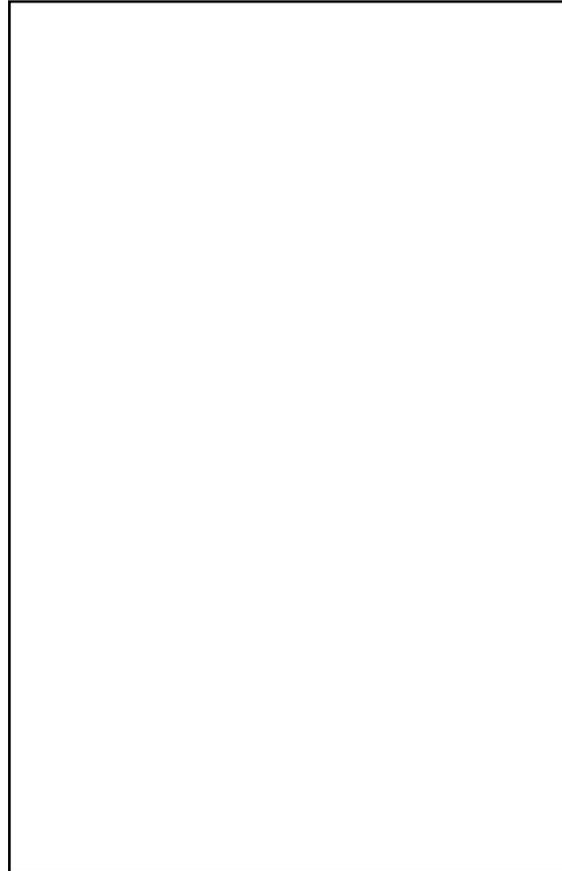
...ser	...hacer	...tener	...vivir	...visitar
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

4. El mensajero

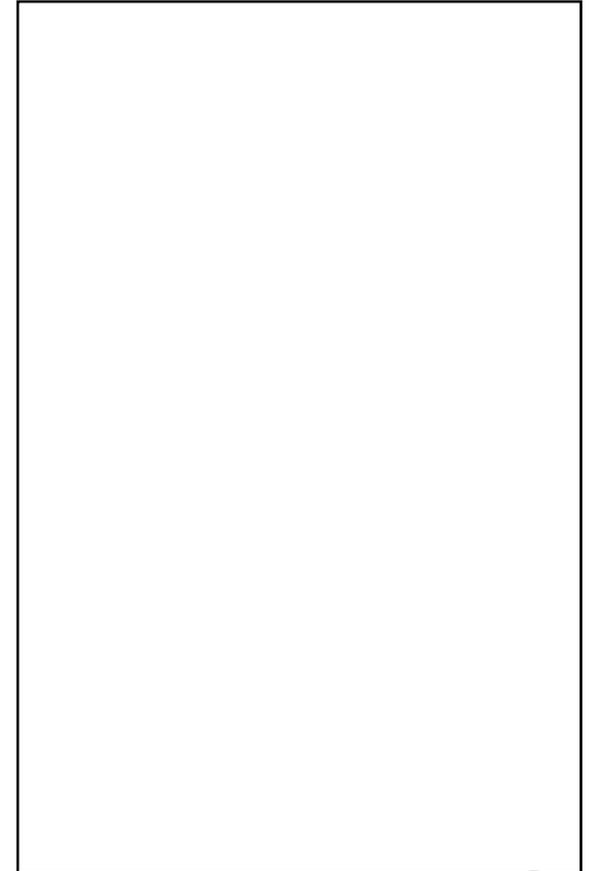
El primer año:
el aprendizaje



El segundo año:
la causa



El tercer año:
tu estilo de vida

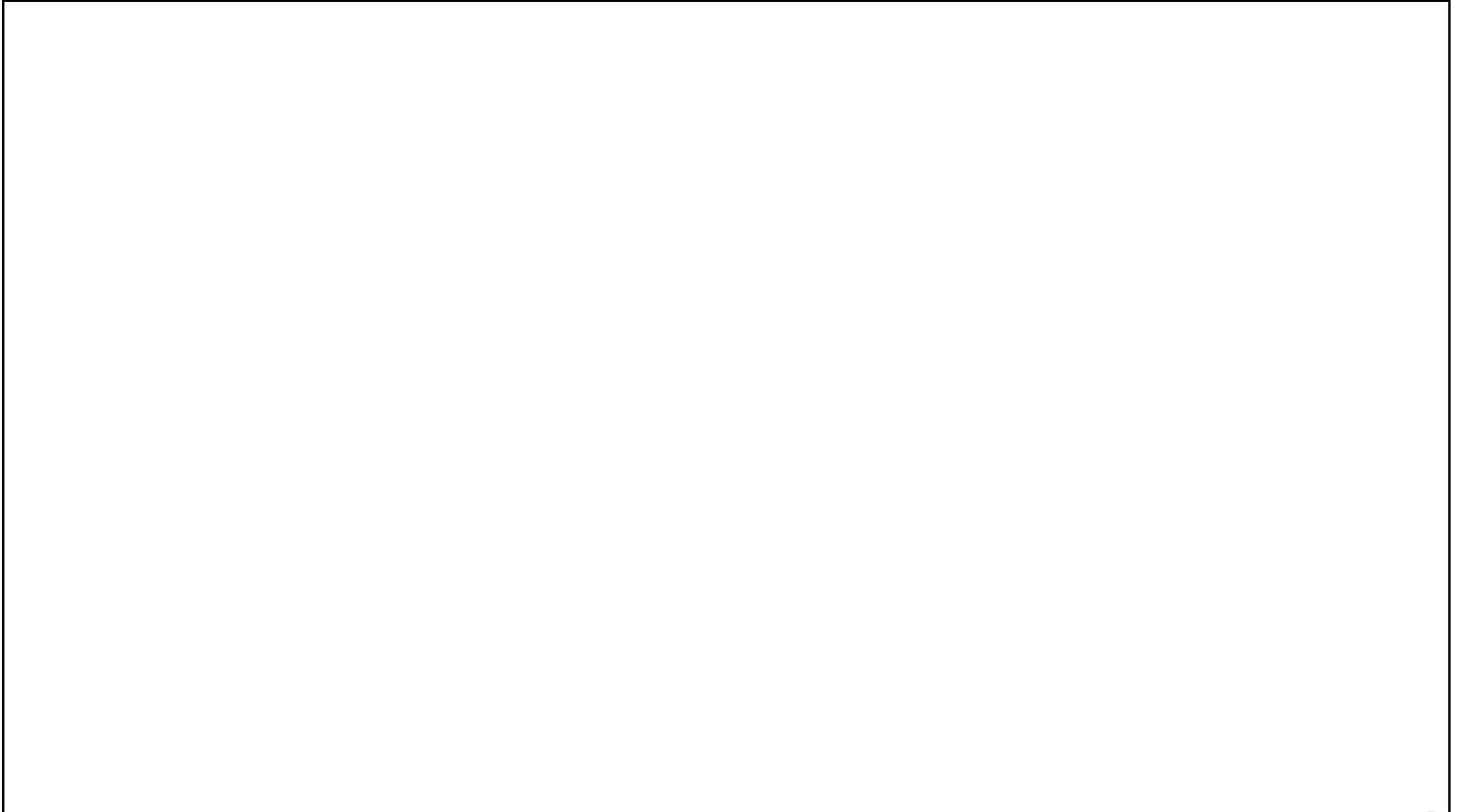


El legado

5. Seis preguntas poderosas sobre tu servicio al mundo

- ¿Con qué disfrutas de lo que haces actualmente?
- ¿Qué harías si tuvieses el éxito garantizado?
- ¿Qué podría no ser imposible y cambiar tu vida?
- ¿En qué necesita ayuda el mundo, y tu puedes proporcionarla?
- ¿Para qué te buscan las personas?
- ¿Hay algún personaje (conocido o no) que te llame la atención? ¿Qué hace?

6. Han escrito un artículo sobre mí

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt '6. Han escrito un artículo sobre mí'.

7. El momentum

¿Qué momento(s) de tu vida recuerdas con más emoción?

Escribe una o dos frases concisas para describir esos acontecimientos

8. Escribe tu propósito

Mi propósito en la vida es

(Máximo 10 palabras; idealmente 5 o menos)

9. Una invitación a la reflexión

Imagina, por un instante, que dentro de trescientos años alguien recordase una hazaña tuya equivalente a lo que Kokei, Manzan o Tetsugen realizaron allá por el año 1700.

¿Cuál te gustaría que fuese esa gesta, ese acto que merece la pena ser recordado por millones de personas siglos después?

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Todos tenemos algún personaje (conocido o no, real o de ficción) al que admiramos.

¿Cuáles son las tres características por las que admiras a ese personaje?

(Recuerda: lo que valoras en los demás, está en ti).

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Imagina que, de repente, tienes 100 millones de euros para crear una fundación.

¿Cómo se llamaría esa fundación? ¿A qué se dedicaría? ¿Cómo invertirías esa suma de dinero en beneficio de los demás?

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu resumen del módulo

Escribe las que para ti han sido las 3 ideas más reveladoras que has aprendido en este módulo.

1

2

3

Si tuvieras que poner en práctica una de ellas en las próximas 24 horas, ¿Cuál sería y cómo lo harías? (escribe tu acción concreta).

Notas adicionales.



Módulo 4

Sé tu gurú

Aquí puedes tomar notas de las ideas clave del módulo.

2. Estoy aquí para servir

A series of horizontal dashed lines for taking notes, spanning the width of the page below the section header.

Aquí puedes tomar notas de las ideas clave del módulo.

3. Toda elección implica una renuncia

4. O cambias de decisión, o cambias de actitud

5. Tienes 10 millones en el banco

6. Las 5 preguntas

¿Elijo desde el amor o desde el temor?

¿Me acerca o me aleja de mi ideal?

¿Me da poder personal o me lo quita?

¿Elijo yo o elijen otros?

¿Me conducirá a más felicidad o a menos?

7. Cosas que tenemos la intención de...

... hacer más

... hacer menos

... comenzar a hacer

... dejar de hacer

Tu resumen del módulo

Escribe las que para ti han sido las 3 ideas más reveladoras que has aprendido en este módulo.

1

2

3

Si tuvieras que poner en práctica una de ellas en las próximas 24 horas, ¿Cuál sería y cómo lo harías? (escribe tu acción concreta).

Notas adicionales.



Módulo 5

*Dos rituales
mágicos*

Aquí puedes tomar notas de las ideas clave del módulo.

4. Las 3 cartas

5. Qué es la auténtica gratitud

6. Cómo incorporar la gratitud en tu agenda

¿Cómo podría haber hecho el día de hoy aún mejor?

.....

.....

.....

3 cosas que agradezco en mi vida

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 cosas he hecho realmente bien hoy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 cosas positivas que han pasado hoy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuál es mi meta más importante para el día de mañana?

.....

.....

.....

7. Una invitación a la reflexión

La gratitud por las pequeñas cosas es la que hace que lleguen las grandes cosas.

Haz un listado de diez cosas pequeñas que puedes agradecer ahora mismo.

Mi respuesta:

Rememora un acontecimiento adverso de tu vida.

¿Sigues guardando rencor a alguien o a algo? Describe cómo crees que te sentirías si logras perdonar completamente a esa persona o situación.

Mi respuesta:

El mayor disfrute es disfrutar de cada instante.

¿Estás agradeciendo lo que tienes o quejándote por lo que te falta?

Mi respuesta:

Tu resumen del módulo

Escribe las que para ti han sido las 3 ideas más reveladoras que has aprendido en este módulo.

1

2

3

Si tuvieras que poner en práctica una de ellas en las próximas 24 horas, ¿Cuál sería y cómo lo harías? (escribe tu acción concreta).

Notas adicionales.



Módulo 6

***Cómo lidiar con
la adversidad***

4. Una invitación a la reflexión

¿Cómo puedes utilizar a tu favor la mayor dificultad que estás atravesando en estos momentos?

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Como las nubes, todo es pasajero.

¿Puedes recordar algún episodio de tu vida en el que pensabas que estabas al límite y del cual saliste?

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Una de las claves para superar la adversidad es poner el foco en tareas que nos aporten energía.

Enumera las actividades que en cualquier situación (favorable o no) te hagan sentir mejor.

Mi respuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu resumen del módulo

Escribe las que para ti han sido las 3 ideas más reveladoras que has aprendido en este módulo.

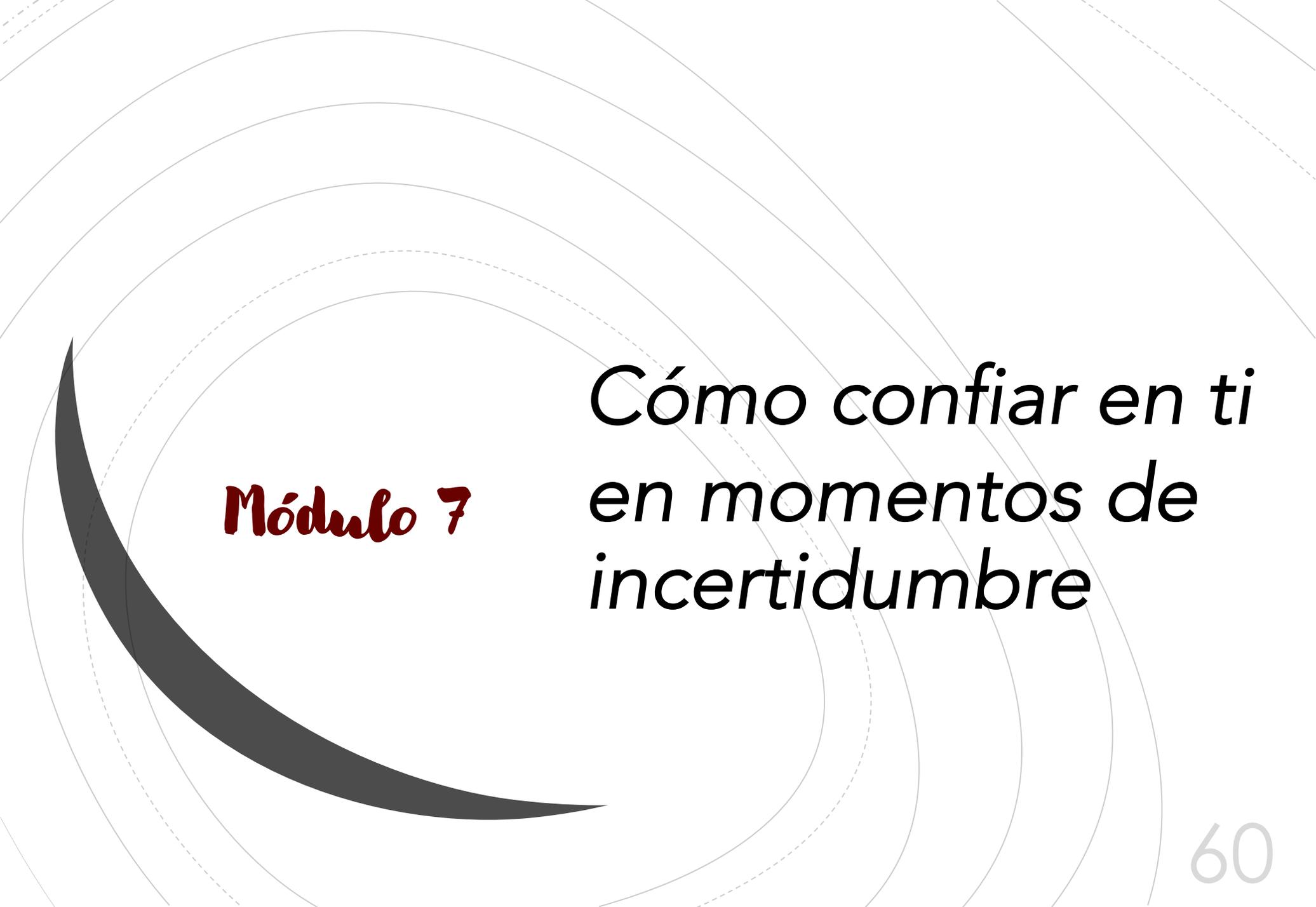
1

2

3

Si tuvieras que poner en práctica una de ellas en las próximas 24 horas, ¿Cuál sería y cómo lo harías? (escribe tu acción concreta).

Notas adicionales.



Módulo 7

*Cómo confiar en ti
en momentos de
incertidumbre*

Aquí puedes tomar notas de las ideas clave del módulo.

4. Cosechas lo que siembras

5. Simplifica tu vida

Tu resumen del módulo

Escribe las que para ti han sido las 3 ideas más reveladoras que has aprendido en este módulo.

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

Si tuvieras que poner en práctica una de ellas en las próximas 24 horas, ¿Cuál sería y cómo lo harías? (escribe tu acción concreta).

Notas adicionales.

✉ Ramón Maurel

¡ Enhorabuena por haber
llegado hasta aquí !

*“No puedes cambiar tu pasado,
pero sí puedes empezar una y otra vez
para crear una nueva historia”*