

# 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**

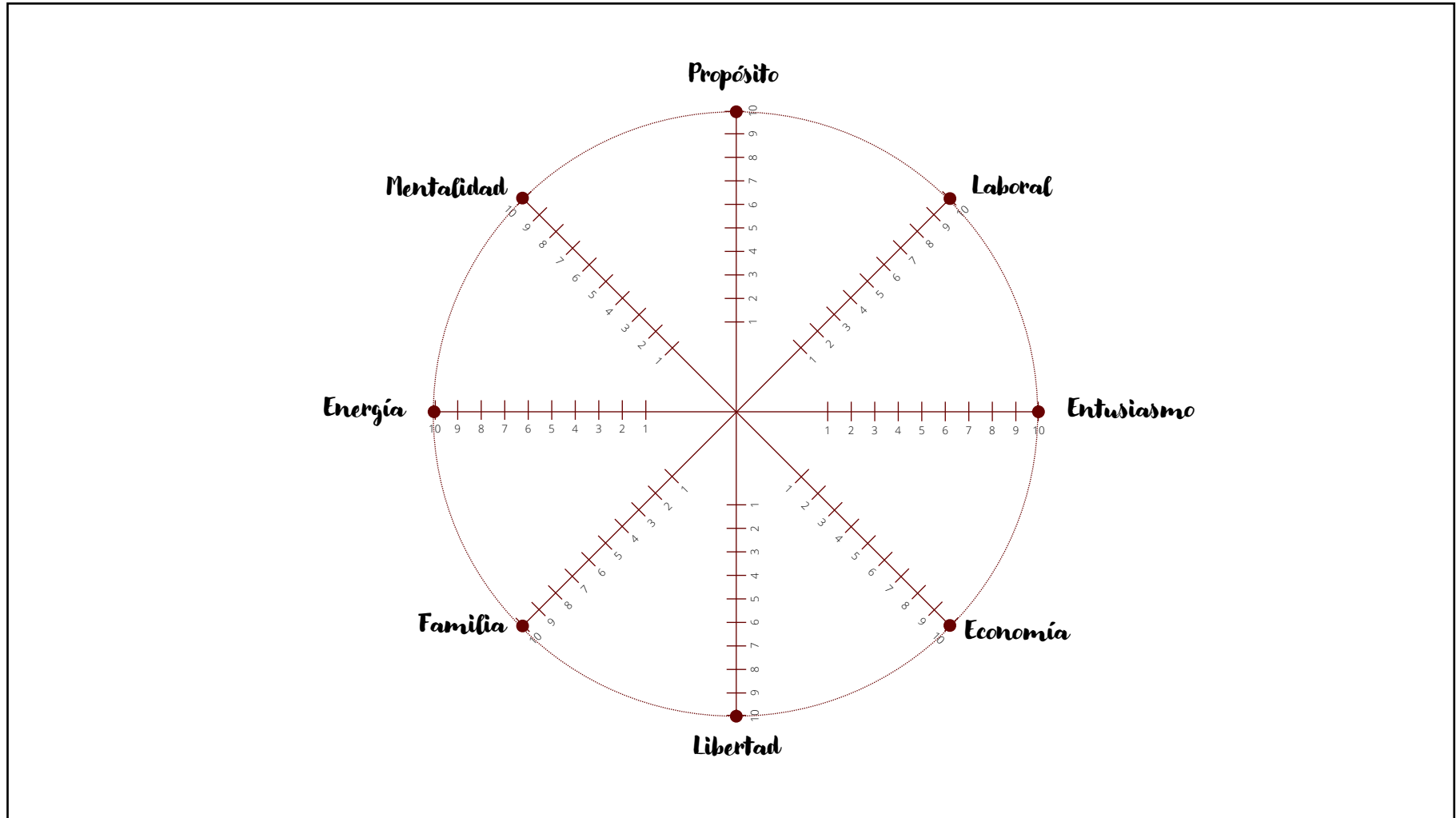
*Llena tu vida  
de sentido*



## 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 mí 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*



**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

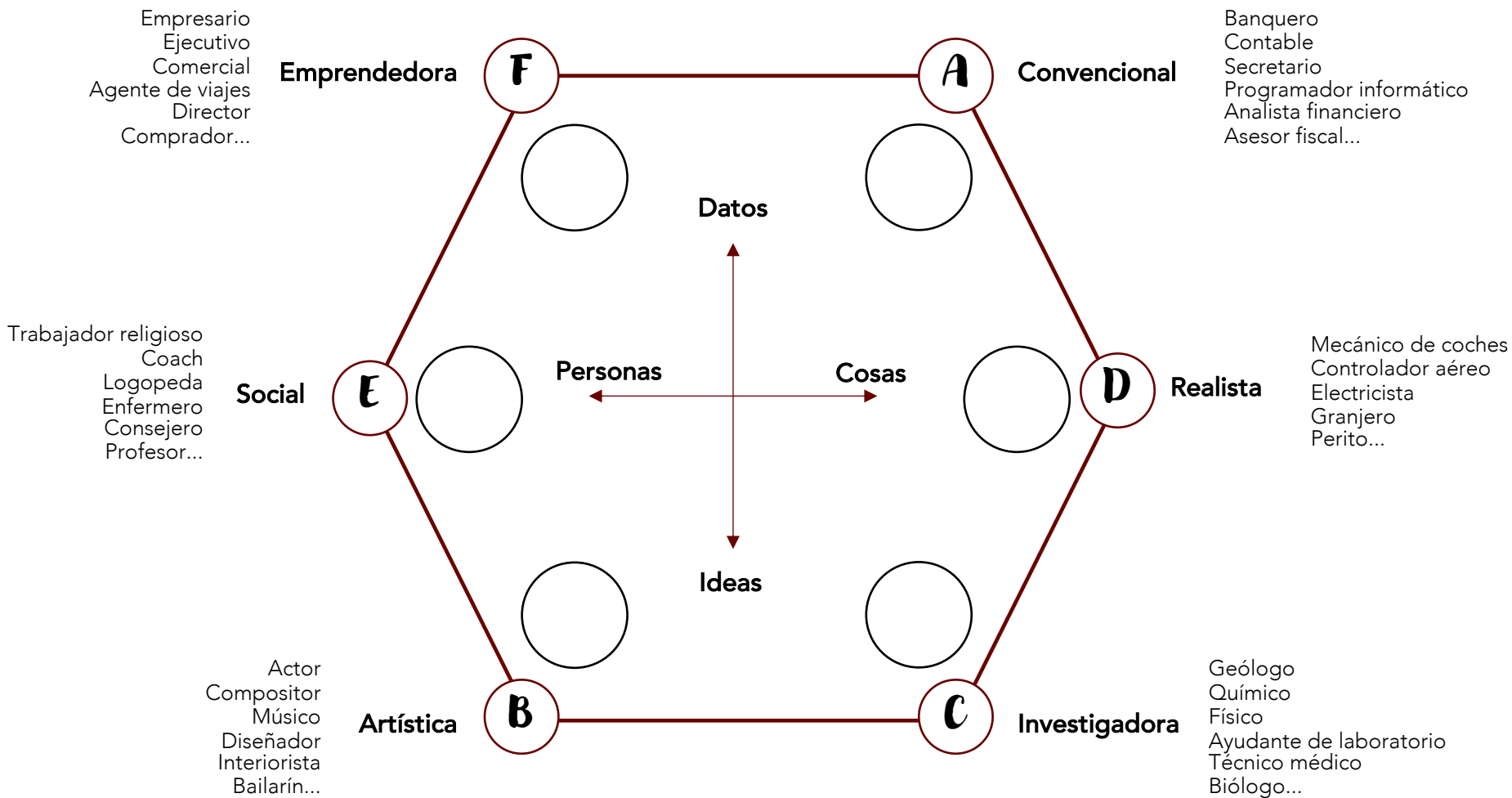
- Si recibieras un premio, ¿de qué sería?
- ¿Qué es lo que te apasiona?
- ¿Qué haces de forma fácil y fluida?
- ¿Sobre qué sueles leer (libros, revistas, blogs, ...)?
- ¿Qué haces cuando no haces? (o sea, en tu tiempo “libre”)
- ¿Cómo cambian las personas gracias a tu labor?



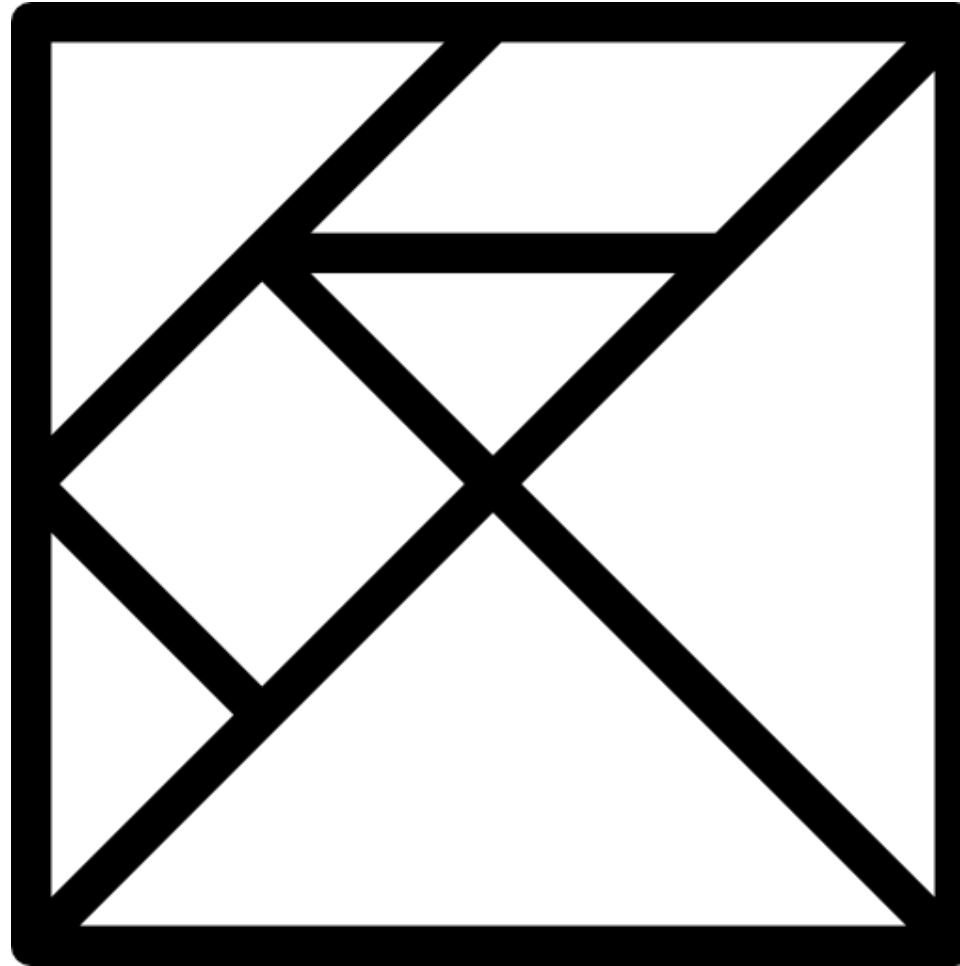
**7. Tus competencias y habilidades**

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
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	
<b>TOTAL A</b>	<b>TOTAL B</b>	<b>TOTAL C</b>	<b>TOTAL D</b>	<b>TOTAL E</b>	<b>TOTAL F</b>	

**8. Tu personalidad**



9. *Completa tu tangram*



*El legado*



**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?

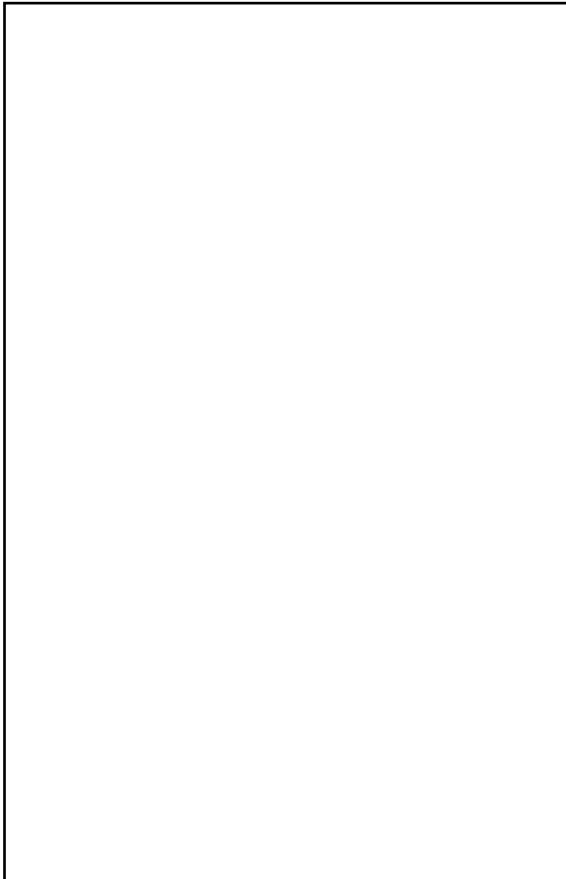
Haz un círculo en las **PALABRAS** que consideras **CLAVE** de lo que has escrito.

3. Las 25 cosas que quiero...

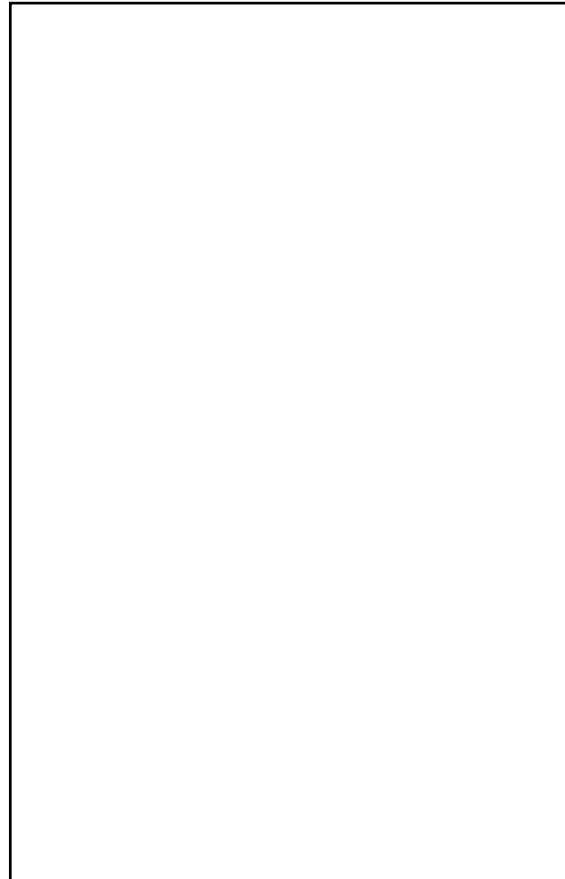
...ser	...hacer	...tener	...vivir	...visitar
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

4. El mensajero

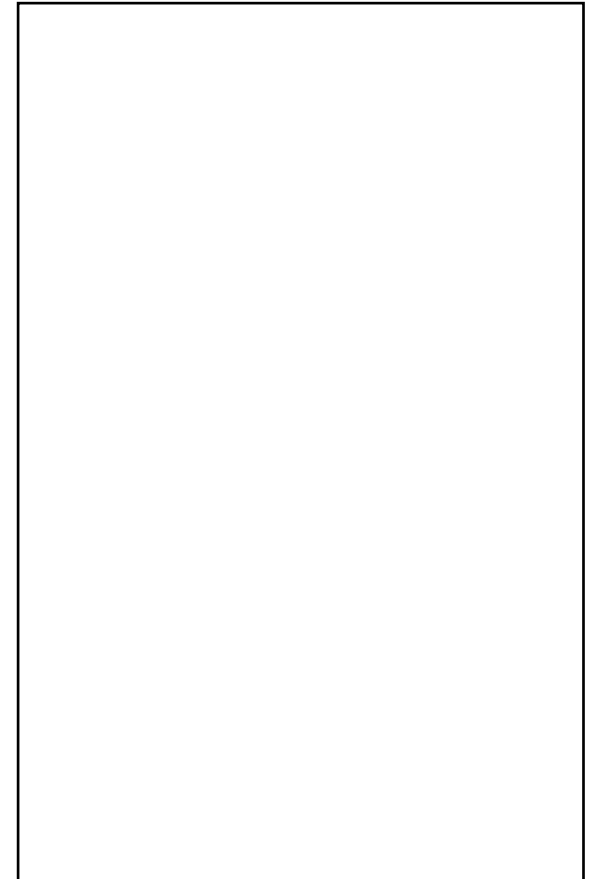
El primer año:  
el aprendizaje



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 '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)





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.

---

---

---

---

---

---

---

---



The background features several concentric circles of varying radii, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A thick, dark grey arc is positioned on the left side, curving towards the center.

**Módulo 4**

*Sé tu gurú*





*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*









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?

.....

.....

.....



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***











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*













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”*