



# Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de  
tu propio destino

designed by  freepik.com

llena tu vida

[www.llenatuvida.net](http://www.llenatuvida.net) ©

# Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

## Estructura principal

- 1 ¿Dónde me encuentro? –Análisis de tu punto de partida
- 2 ¿Cómo he llegado hasta aquí? - Reflexión sobre tus decisiones hasta la fecha
- 3 ¿Hacia dónde me dirijo? - Identifica tu propósito en la vida
- 4 Visualiza de tus objetivos
- 5 Reflexión final y conclusiones

# Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

## 1 ¿Dónde me encuentro? – Análisis de tu punto de partida

Reflexionar sobre tu situación actual puede ayudarte a identificar problemas, inseguridades y aspectos de tu vida que desearías cambiar en un futuro. Responde a las preguntas de forma sincera y sin miedo a lo que los demás puedan pensar.

➔ Describe tu situación laboral / profesional actual. ¿Cuál es tu relación actual con tu trabajo? ¿Cómo crees que influye las demás facetas de tu vida?

➔ ¿Cómo es tu situación familiar actual? (frecuencia con la que ves a tu familia, actividades que hacéis juntos, tipo de relación)

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

➔ ¿Cómo son tus relaciones personales con tus amigos, compañeros del trabajo, tu pareja y tus demás conocidos?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

➔ ¿En qué sueles emplear tu tiempo libre? ¿Qué actividades o hobbies sueles hacer cada semana?

➔ ¿Cómo es tu día a día? ¿Te sientas normalmente feliz, relajado o tienes estrés y estás susceptible? ¿En qué tipo de ambiente sueles moverte?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

### 2 ¿Cómo he llegado hasta aquí? - Reflexión sobre tus decisiones hasta la fecha

Normalmente el estado actual en el que nos encontramos se da como resultado de una serie de decisiones que has ido tomando a lo largo de tu vida y de las decisiones que has dejado que otros tomen por ti. Reconocer los patrones que has seguido en tu toma de decisiones y los factores que más te han influenciado te ayudará a reflexionar sobre los valores que quieres que dirijan tu vida y analizar si te permitirán acercarte a conseguir tus sueños y tus objetivos personales. Si quieres complementar este ejercicio, puedes leer más sobre él [aquí](#) y bajarte una plantilla imprimible.

→ ¿Cuáles piensas que han sido los principales motivos para que te encuentres en tu situación actual? ¿Crees que se debe al resultado de tus esfuerzos?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

→ ¿Qué personas han tenido una mayor influencia en tu vida y cómo te han influenciado?

→ ¿Qué has valorado por encima de todo al tomar decisiones importantes? (dinero, familia, estatus, hacer algo bueno, probar nuevas experiencias, etc.)

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

→ ¿Qué cosas han despertado desde siempre tu atención y disfrutas más haciendo? ¿Qué intereses tenías cuando eras un niño?

→ ¿Qué dicen los demás de ti que se te da bien? ¿En qué aspectos te suelen pedir consejo las personas que te rodean?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

### 3 ¿Hacia dónde me dirijo? - Identifica tu propósito en la vida

Ahora se trata de que formules cuál es tu misión en la vida, lo que verdaderamente te gustaría conseguir. Puede ser cualquier cosa, cualquier sueño por sencillo o complicado que parezca, desde tener una familia numerosa a ser director de una multinacional o convertirte en escritor. Lo importante es que sea el deseo más profundo de tu corazón y que reflexiones sobre cómo podrías alcanzarlo.

→ ¿Qué es lo que verdaderamente me gustaría conseguir en la vida, por encima de todo lo demás?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

→ ¿Qué es lo que te gustaría hacer si estuvieras completamente seguro de que no vas a fracasar?

→ ¿Qué pequeñas acciones podrías hacer ahora para acercarte a este ideal? y ¿qué te está impidiendo ponerte manos a la obra?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

### 4 Visualiza tus objetivos

Esta última fase de tu proyecto de vida consiste en imaginar y visualizar de la forma más detallada posible tus objetivos en la vida hechos realidad. El ejercicio consiste en describir cómo sería tu vida si no tuvieras que preocuparte por el dinero, por lo que piensen los demás, por situaciones familiares o por cualquier otro imprevisto que pueda ocurrir. De este modo descubrirás si lo que has descrito hasta ahora se ajusta al modo de vida que deseas tener en un futuro. Es posible que esto cambie, pero siempre se pueden añadir o modificar nuevos objetivos.

→ ¿Dónde te gustaría vivir si pudieras elegir libremente? ¿Qué características tendrían la ciudad y la casa de tus sueños?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

➡ ¿Te gustaría tener pareja o familia? ¿Cuántos hijos tendrías? ¿Cómo te gustaría pasar el tiempo con tu familia?

➡ ¿Con qué personas pasarías tu tiempo libre? ¿Te gustaría tener muchos amigos o mejor pocos amigos íntimos? ¿Qué harías con ellos?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

➡ ¿Qué tipo de actividades te gustaría hacer en tu tiempo libre? ¿A qué hobbies te dedicarías?

➡ ¿Te gustaría trabajar? ¿En qué? Si no trabajaras, ¿en qué invertirías tu tiempo cada día?

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

➔ Describe un día perfecto de tu vida futura e intenta dar tantos detalles como te sea posible (a qué hora te levantarías, qué harías cada día, con qué personas te relacionarías y a qué horas, qué comerías, etc.). Sé tan imaginativo y creativo como puedas e intenta visualizar todos los detalles.

## Tu Proyecto de Vida

Atrévete a ser el dueño de tu propio destino

### 5 Reflexión final

Vuelve a releer lo que has escrito e intenta sacar tus propias conclusiones. Hazte las siguientes preguntas:

¿Qué conclusiones puedes obtener después de haber planteado tu proyecto de vida?

¿En qué direcciones te gustaría seguir creciendo?

¿Cuáles son tus prioridades, lo que te gustaría conseguir por encima de todo?

¿Cómo puedes empezar hoy a hacer algún cambio que marque la diferencia?

¡Enhorabuena, ya has creado tu proyecto de vida! Deja pasar al menos un par de semanas y empieza con la fase 2: [la planificación de objetivos realistas que te puedan ayudar a encaminar tu vida según tu proyecto.](#)