

## MI PROYECTO DE VIDA

### *Lo que me importa*

El **Proyecto de vida** es aquel itinerario que trazamos con el fin de conseguir uno o varios propósitos significativos en la vida. Y tiene 3 componentes :

- Lo **importante**: es aquello que valoras, más allá de conseguir un determinado resultado. P. ej.: *Ayudar a los demás, contribuir, contactar con la naturaleza, el arte, etc.*
- **Objetivos y acciones** que te propones. P. ej.: *Voy a acudir los lunes al centro de alimentos y colaborar para ayudar a las personas desfavorecidas.*
- La relación de **coherencia** entre ambos. El sentimiento de coherencia con lo que te importa genera una importante satisfacción vital.

En definitiva, el **proyecto de vida** es el conjunto de objetivos y acciones que nos proponemos en nuestro viaje por la vida y que están conectados con aquello que es importante para nosotros. P. ej.: *Juan se propone leer un libro como forma de saciar su pasión por conocer otras culturas.*



El **autoconocimiento** es clave para conocer todo aquello que es importante para ti, te invito a que realices los **siguientes pasos**:

- ✓ Repasa todo aquello que te **gusta y te apasiona** hacer. Aquello que cuando lo haces, te atrae, estás inmerso/a en ello y parece que el tiempo fluye. Anótalo si quieres.
- ✓ Mira a ver qué hay en esas actividades que te apasiona. Qué es lo que te gusta, más allá del mero hecho de hacerla. P. ej.: *puede que te guste la pesca, pero más allá de pescar, estar en contacto con la naturaleza puede ser lo que te genera gran satisfacción vital.* Anótalo, te puede dar pistas de lo que es realmente **importante** para ti.
- ✓ Repasa también aquello que se te da bien hacer. Quizás se te da bien pintar, cuidar de otros, enseñar... O cualquier otra cosa.
- ✓ Identifica ahora qué cualidades tuyas hay en esas cosas que se te dan bien: quizás la paciencia, la solidaridad, ser un buen profesional, etc.
- ✓ Identifica sobre qué personas quieres volcar esas cualidades, y te invito a que imagines cómo cambian y se transforman como resultado de lo que les aportas.



LO IMPORTANTE