



**yo?**

# GOCE™ roadmap

Si aún no sabes el qué es GOCE, no seas malo dale click al link de la introducción. (obvio no es trademark)

**En esta primera sección del programa harás ejercicios que te ayudarán a reflexionar en ti, enfocados en el auto-conocimiento y darte cuenta que cosas te hacen feliz, que otras te hacen sentirte satisfecho y que no. La meta de esta primera etapa es conscientemente integrar más de lo que te llena en tus rutinas diarias para después plantear metas que te ayuden a cultivar las áreas que te hacen sentir mejor, las que tienes un poco descuidadas y sobre todo al conjunto que te ayudará a sentirte como una mejor y más feliz versión de ti.**

**En los siguientes días estaremos analizando que crees, que tanto te conoces, como gastas tu tiempo y que quieres lograr. Es importante que aunque no sea a tiempo sigas los ejercicios en el orden ya que muchas respuestas se ven influenciadas por las anteriores.**

**Recuerda que la meta no solo es lograr, también disfrutar.**

# quien soy yo

Nombre completo

edad

comida fav

color fav

familia de

Qué palabras me describen? (min 5)

5 cosas importantes de mi

Yo soy... (me describo en una frase con al menos 2 características)

Me interesan... (al menos 5 temas)

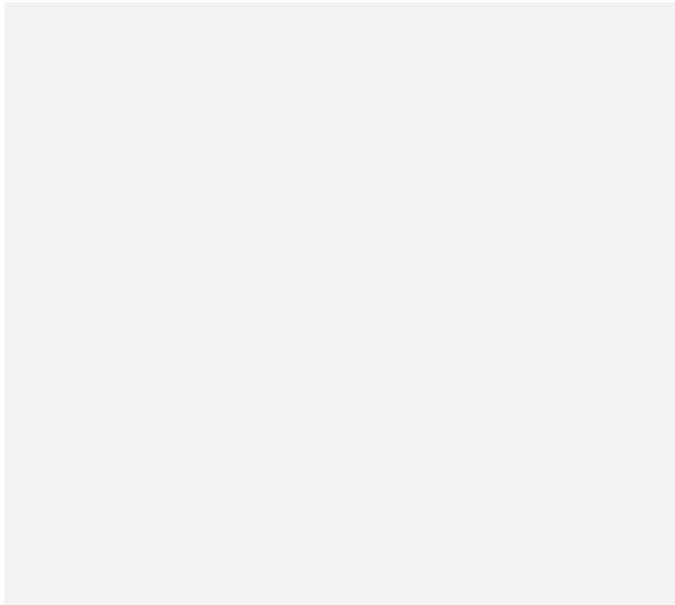
Me preocupa... (al menos 5 cosas)

El reto más grande que he superado es...

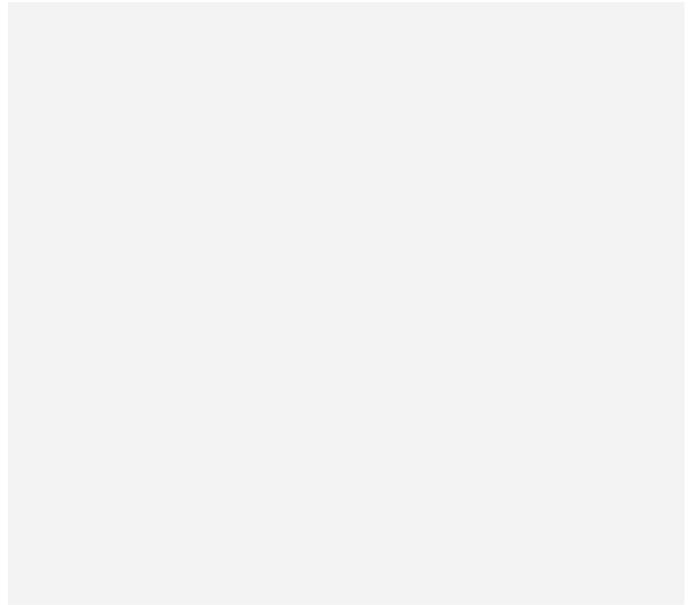
Si tuviera un lema sería...

# quien soy yo

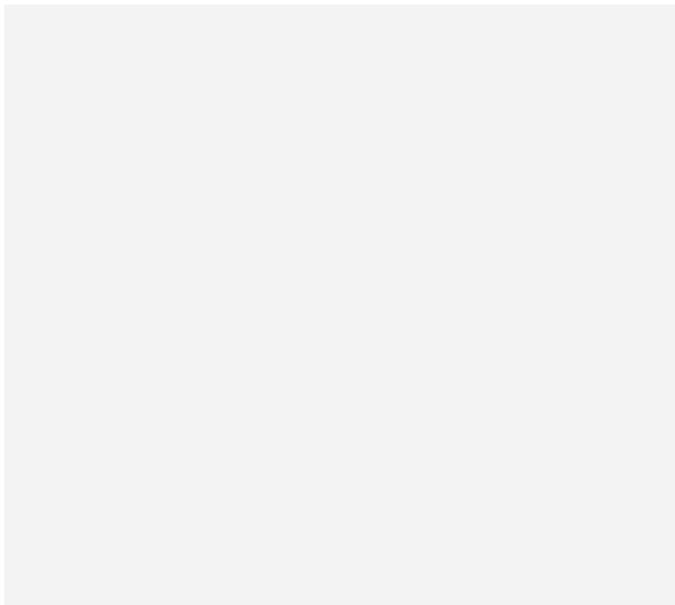
Mis fortalezas son... (min10)



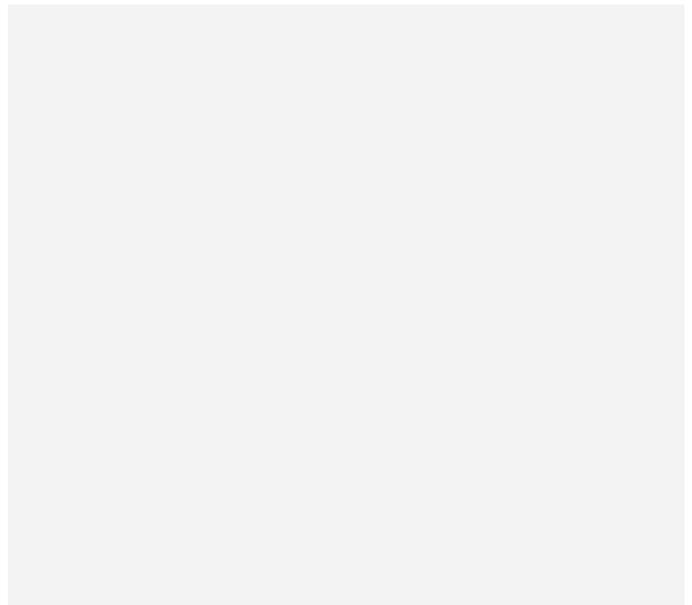
Mis cualidades son... (min 10)



Mis debilidades son...



Mis fallas son...



# quien soy yo

Qué cualidad amiro más de mi. Por qué?

Qué es lo que más me da miedo?

Mis desiciones las tomo de forma intuitiva o racional?

Por qué?

Cuál es mi más grande “que pasaría si...”?

Qué me inspira?

Qué me aburre?

Qué me hace ser yo?

La gente puede cambiar?

Cual es la finalidad de la vida?

# quien soy yo

Qué me gusta de mi carácter?

Qué no me gusta de mi carácter?

Qué me gusta de mi forma de ser?

Qué no me gusta de mi forma de ser?

En que creo ?

Qué me hace sentirme orgulloso de mi?

Por qué hago lo que hago?

Estoy feliz con mi vida? Por qué?

Hasta ahora, qué me ha detenido ?

# extra mile

Quieres hacerlo super cool?

Todas estas ideas que escribiste pasalas a un texto, con una pluma y un papel (esto si análogo porfa) escribe la intro de tu autobiografía, una hoja minimo (obvio llenas más pero bueno) sin ver lo que contestaste escribe, empieza por donde quieras, sigue el orden que quieras, pero escribete, describete, conocete.

:)

# resumen

- Peguel que onda lo preguntón que eres...

Si quieres más preguntas tengo otras cuantas que te pueden servir, pero espero al menos estas te ayuden a tener un primer acercamiento contigo mismo.

En los próximos días seguiremos entrando más profundo en lo que eres y quieres, más adelante descubriremos como utilizar esta información que analizamos hoy para aprovechar mejor nuestro día.

Recuerda que la meta no solo es lograr, también disfrutar

Si te interesa saber más del tema escribeme :)