



¡EL SELFIE DE TU VIDA!

Dentro de la herramienta el Selfie de tu vida, te hemos ido enviado distintas partes de dicha herramienta con el fin de que te tomes tu tiempo y dosifiques tus descubrimientos que irán apareciendo según vayas cumplimentando las distintas piezas de “El Selfie de tu Vida”. De esta forma podrás ir componiendo una foto adecuada de quién eres y donde estas en este momento. Aspecto que será determinante en el resultado final en tú proyecto de trabajo a futuro, como ya verás más a delante.

Esta herramienta esta dividida en 5 piezas.

1ª ENTREGA

LA RUEDA

Orden	ÁREAS APARTADAS	Nº satisfacción
	ÁREA FÍSICA			
	Apariencia			
	Nivel de energía			






Esta es la primera pieza que te enviamos, donde simplemente tenías que indicar el grado de satisfacción en cada una de las áreas, así como el orden de prioridad de las mismas, para que lo pudieras visualizar en un gráfico y tener una vista general de tu estado actual a grandes rasgos.



2ª ENTREGA

LAS ARENAS DEL TIEMPO

También te enviamos la 2ª pieza en la que tenías que indicar el grado de satisfacción en el tiempo de cada una de las Áreas y apartados que completaste en la primera pieza, La Rueda.

Prioridad	Área y/o Apartado	
	Como estaba esta Área/Apartado en el PASADO	
	Como está esta Área/Apartado en el PRESENTE	
	Como quiero que este esta Área/Apartado en el FUTURO	
	Esto lo rellenaremos en la MASTERCLASS.	

3ª ENTREGA

LA BRECHA DE EXPECTATIVAS

En la Masterclass del pasado día 21, que forma parte del taller gratuito “El Selfie de tu Vida” explicamos las instrucciones para completar la tercera pieza que te recordamos aquí para que puedas tener a mano esta información.

En esta casilla debes indicar por cada área o Apartado sobre el que estés trabajando y ya hayas descrito su temporalidad de satisfacción en el tiempo, tanto la diferencia entre tu nivel de satisfacción en el del pasado respecto al presente y del presente al futuro.








1. DIFERENCIA BRECHA: Durante la Masterclass, se comentó la brecha, que es el tercer paso que tienes que realizar. Recuerda que hay que calcular la diferencia entre la satisfacción que sentías en el pasado con la satisfacción que sientes en el presente e identificar ese número, que corresponde al esfuerzo o nivel de expectativa alcanzado desde el pasado. Hacer lo mismo para la diferencia entre el presente y la expectativa sobre el futuro con el mismo plazo de tiempo de consecución de objetivo.
2. ESFUERZO DE LA BRECHA: Halla la diferencia entre ambas expectativas y explica o justifica la diferencia, si es que existe, de esfuerzo para poder realizarlo

Al hallar la diferencia entre el esfuerzo del pasado al presente, si sumas el total de todas las áreas y apartados, te dará el esfuerzo que has aplicado para llegar hasta aquí. De la misma forma que cuando sumas lo que esperas conseguir, esto te dará un indicador de la diferencia de esfuerzo que tienes que realizar, si es mayor o menor respecto a lo que ya habías realizado. Lo que te proporcionará consciencia de lo real o irreal de la expectativa de futuro, en función del esfuerzo que estés dispuesto a realizar para alcanzar tus objetivos.

Toma consciencia de ello y describe que medios, herramientas o recursos vas a necesitar poner de tu parte o buscar en el exterior para conseguir tus objetivos o quizás ajustarlos de acuerdo a esta toma de consciencia que ahora puedes ver de una manera gráfica.

©Coaching Maps

Prioridad	Área y/o Apartado	
	Como estaba esta Área/Apartado en el PASADO	
	Como está esta Área/Apartado en el PRESENTE	
	Como quiero que este esta Área/Apartado en el FUTURO	
 (1)	Esto lo rellenaremos en la MASTERCLASS. <u>LA BRECHA DE EXPECTATIVAS</u>	(2)



4ª ENTREGA

¿QUE TE LO IMPIDE?

En esta pieza de la herramienta debes indicar cuales son las explicaciones o justificaciones que te impiden no tener actualmente lo que deseas, ¿porque no se ha cumplido ya tu expectativa? Procurar ser lo menos cerebral posible a la hora de describir dichas justificaciones o explicaciones, puede que estas te sorprendan, pero es mucho mejor fluir y que no le pongas freno a tu mensaje interior.

Posteriormente indica según tu opinión, certeza o sospecha, cual es el miedo o temor que se esconde detrás de dicha explicación.


Es importante que diferencies cada excusa o explicación, pues cada una de ellas encierra un miedo distinto, es por ello, que será necesario que rellenes una ficha o las que sean necesarias por cada Área o apartado diferente

1. EXCUSAS: En la columna de las excusas, una vez que ya has hallado la expectativa y te has comprometido con el esfuerzo que debes realizar, descubrirás las justificaciones que te has contado hasta ahora para no haber conseguido realizar ya los objetivos que deseabas alcanzar, y que habías descrito en cada una de las Áreas y apartados. Para ello explicarás los motivos o causas que te han impedido alcanzar dicho resultado a tiempo real, explayándote en los detalles que has descubierto en las barreras que has encontrado
2. MIEDOS: En la columna de miedos es donde harás un ejercicio de indagación o imaginación de los miedos o temores que se esconden o supones que se encuentran detrás de cada justificación, excusa o explicación que te has dado hasta ahora para no obtener el resultado que esperabas. Posiblemente sean varios al igual que fueron varias las justificaciones o excusas que has descubierto para alcanzarlos.



¿QUE TE LO IMPIDE?

©Coaching Maps

Prioridad	Área y/o Apartado	
EXCUSA, JUSTIFICACIÓN (1)	MIEDOS, TEMORES (2)	
EXCUSA, JUSTIFICACIÓN (1)	MIEDOS, TEMORES (2)	
EXCUSA, JUSTIFICACIÓN (1)	MIEDOS, TEMORES (2)	
EXCUSA, JUSTIFICACIÓN (1)	MIEDOS, TEMORES (2)	
EXCUSA, JUSTIFICACIÓN (1)	MIEDOS, TEMORES (2)	

<http://www.aula.ikemaps.com/>