

## Hoja de Transformación

### Día 5 – Ganando confianza en ti

Todos somos distintos, somos únicos e irrepetibles. Cada uno de nosotros tiene una gran luz para compartir y un gran potencial para brillar.

Como dice la frase que te compartí en el video “Todo el mundo es un genio. Si juzgas a un pez por su capacidad de trepar un árbol vivirá toda su vida creyendo que es inútil.” (Albert Einstein), muchos de nosotros pasamos la vida entera enfocados en lo que hacemos mal sin darnos la oportunidad de voltear a ver, de reconocer y darle valor a lo que sí podemos hacer.

Es momento de abrir tu perspectiva para reconocer tus talentos y capacidades para encontrar tu lugar en el mundo y tu propia forma de brillar.

#### Reconociendo tus talentos

1. ¿Qué te hace diferente? ¿Qué te hace único? ¿Qué se te da naturalmente?

2. ¿De qué manera estas aprovechando el día de hoy tus talentos?

## 7 días para Volver a Creer

3. ¿De qué manera podrías aprovecharlos más?

4. ¿Cómo crees que podrías seguir desarrollándolos?

### Reconociendo tus áreas de oportunidad

5. ¿Qué limitaciones o áreas de oportunidad identificaste? ¿Qué te cuesta trabajo? ¿En qué áreas tienes que esforzarte más que otros para llegar a un resultado?

6. ¿De qué forma te has castigado o invalidado a ti mismo por tus limitaciones?

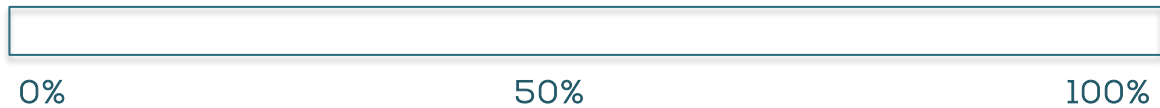
## Prueba de Autenticidad

Muchas veces utilizamos distintas máscaras para encajar en los distintos grupos en los que nos desenvolvemos.

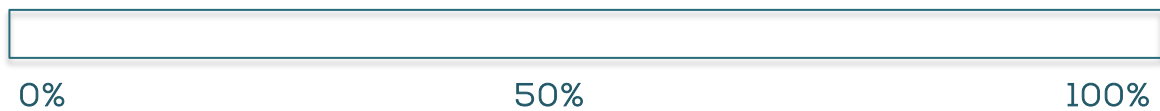
Entre más desarrollamos nuestra confianza en nosotros mismos y nuestra auto aceptación comenzamos a ser más auténticos en todo momento. El ser transparentes nos ayuda a brillar tal como somos y conectar auténticamente con nuestro entorno.

A continuación vamos a hacer un ejercicio para identificar qué tan auténtico eres en las distintas áreas de tu vida llenando cada barra con el porcentaje que consideres adecuado.

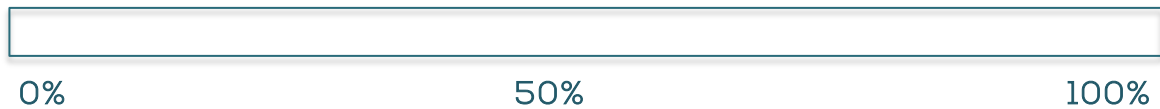
### Trabajo



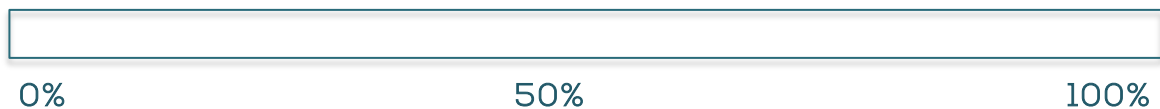
### Vida social



### Amigos cercanos



### Núcleo familiar



### Reto del día (ejercicio adicional)

- Pregúntale a alguien muy cercano a ti cuáles son tus superpoderes (talentos).