



Guía práctica para construir tu pasión médica

Define tus valores personales

1

Elabora una lluvia de ideas con las respuestas que le darías a estas preguntas:

- ¿Qué te hace sentir bien?
- ¿Qué es importante para ti en la vida?
- ¿Qué quieres cambiar del mundo o de ti mismo?
- ¿Qué te hace sentir orgulloso de ti?
- ¿Cuándo fuiste más feliz?

Para mí es importante compartir con mis seres queridos y mostrar el amor.

Dejar una huella bonita en los demás.

Me hace sentir bien mi responsabilidad, hacer las cosas bien y de buena manera.

Me hace sentir bien mi inteligencia y que todo lo que me propongo lo logro.

Nota: esto es un ejemplo.

Mis valores personales son

Valor 1:

Valor 2:

Valor 3:

Valor 4:

Valor 5:

Define tus fortalezas personales

3

Responde las siguientes preguntas, incluyendo una situación que sustente la respuesta:

¿Qué haces sin esfuerzo?

¿Cuándo te han dicho que eres bueno en algo?

¿Qué cosas son fáciles para ti que los demás consideran complicadas?

¿En qué situaciones te sientes especialmente cómodo porque confías en tus habilidades?

¿Qué cosas comprendes más claramente que otras personas?

Construye tu propósito

¿Qué podrías enseñarle a tu "yo" del pasado para evitarle algún problema o dificultad?

Define tu propósito con un verbo

6

Qué

Cómo

Para qué

Contribución

Legado

Tu propósito

Escoge tu especialidad

Lo que espero de la especialidad

Lo que ya no quiero para mi vida

Evalúa tus creencias

Define tus temores

**Creencias
potenciadoras**

**Ponle un nombre a la
persona que se guía por
este tipo de pensamientos:**

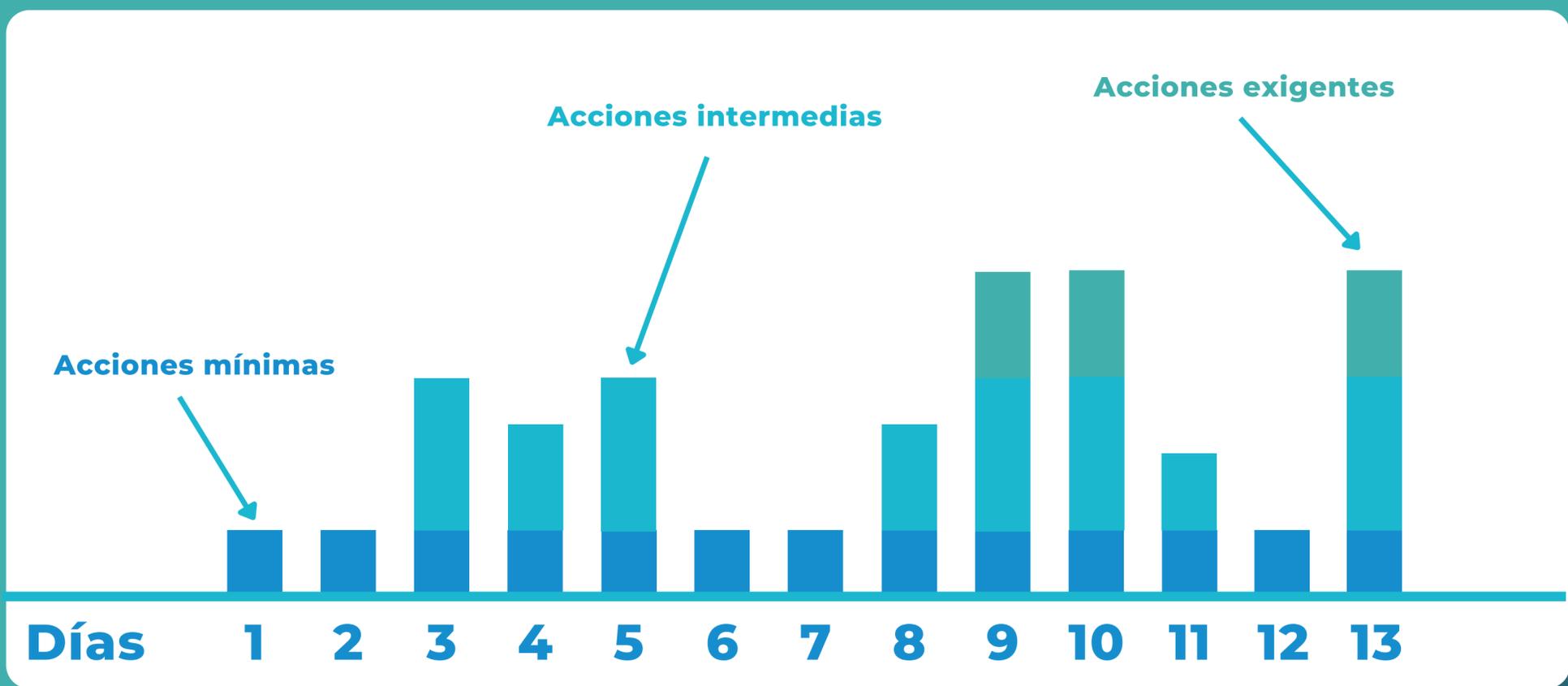
**Ponle un nombre a la
persona que se guía por
este tipo de pensamientos:**

Evalúa tus acciones

**Lista de
HACER**

**Lista de
NO HACER**

Define tus hábitos



Describe tu hábito:

Acción ideal

Acción media

Acción mínima



Describe tu hábito:

Acción ideal

Acción media

Acción mínima

Describe tu hábito:

Acción ideal

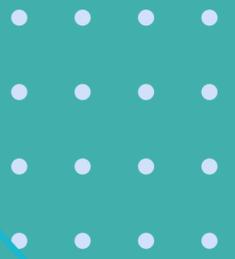
Acción media

Acción mínima

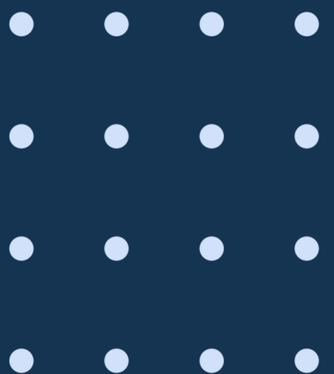


Describe tu hábito:**Acción ideal****Acción media****Acción mínima****Describe tu hábito:****Acción ideal****Acción media****Acción mínima**

Calendario de hábitos



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



¿Qué otras cosas debo aprender para continuar fortaleciendo mi propósito?