

¿Qué cosas te gusta hacer en la vida?

A veces no es fácil saber **cómo cambiaríamos de vida** para empezar a trabajar en algo que realmente nos haga felices y que nos guste hacer.

Éste es un **ejercicio de autoconocimiento**. Muchas veces cuesta aprender a detectar qué es lo que nos gusta y lo que no.

Como a veces uno se bloquea y no consigue detectar qué es lo que le gusta hacer, voy a intentar guiarte para ponerte más fácil esa búsqueda.

Nos centraremos en diferentes aspectos de tu vida para que puedas reflexionar y no te olvides de nada de lo que te gusta y te apasiona.

¿Qué te gusta hacer?

Ejercicio para encontrar mis gustos y pasiones

El ejercicio tiene muy pocas normas:

- No pienses en una profesión a la hora de escribir tus gustos, ya habrá tiempo para eso.
- No te pongas límites.
- Deja rienda suelta a tu mente y escucha a tu corazón.

Sobretudo es importante la primera de las normas: no pienses en una posible profesión para esa cosa que ibas a anotar. Si te gusta y disfrutas con ella, anótala.

Siempre estarás a tiempo de descartarla más adelante pero aunque te dé vergüenza que esté ahí, déjala.

Tómate tu tiempo, coge papel y lápiz y anota tus respuestas para poderlas revisar más adelante.

Con este listado trabajaremos en el ejercicio que te propondré la semana que viene para empezar a detectar qué posibles caminos puedes tomar para encontrar la profesión que te ayude a vivir como quieres.

Listado de gustos

Deportes, hobbies y aficiones que sueles hacer o practicar
(ahora o en el pasado, incluso alguno que tienes en mente probar)

¿Qué actividades hacen que pierdas la noción del tiempo, que te olvides de todo y te mantengan concentrado?
(esas que no te das cuenta y se te han hecho las tantas de la noche)

¿Qué cosas sueles hacer con tus amigos?

Donde sueles pasar tu tiempo libre y qué sueles hacer en ese tiempo
(puentes, vacaciones, horas muertas, fines de semana,...)

¿Qué querías ser de mayor cuando eras pequeño?

¿Qué has querido estudiar siempre?
(idiomas, carrera universitaria, carnet de conducir, curso de algo...)

Ves revisando esta lista y sigue reflexionando sobre ella. La semana veremos como filtrarla y cómo utilizarla para seguir avanzando en este camino hacia un cambio de vida mejor.