

INSTRUCCIONES PARA UTILIZAR DESCARGAS GRATUITAS DE LAS HERRAMIENTAS DE COACHING



PARA EL
PROYECTO
SIGNIFICADO
RECURSOS
HOMBRE DE
IMPACTO

Estamos emocionados de que has comenzado este curso de formación personal dentro de un ambiente de Coaching de Vida. Nuestro deseo es que a través de estas sesiones puedas descubrir más de tu singularidad personal y definir tu misión de vida. La comunidad que formes en tu grupo junto con la interacción con tu coach co-igual se sumarán a la riqueza del curso. Las herramientas de coaching de vida incluidas en este material serán un importante elemento para completar tu aprendizaje basado en la experiencia.

1. En este paquete de descargas gratuitas, encontrarás copias idénticas de algunas de las herramientas de Coaching de vida más compleja incluidas en el libro Hombre de Impacto. Incluye algunas plantillas donde podrás llenar todos los detalles de las herramientas de Coaching de Vida que son la parte más importante de este entrenamiento.

2. Todas estas herramientas de Coaching de Vida son materiales con derechos de autor propiedad de Significance Project. Al descargar estas herramientas de Coaching de Vida y las plantillas, aceptas usarlas exclusivamente para tu desarrollo personal y no compartirlas en forma impresa o electrónica a nadie más. No es permitido reproducir en ninguna forma las descargas de estas herramientas de Coaching de Vida.

3. Para utilizar las descargas, consulta las herramienta de Coaching de Vida en tu libro digital y completa los títulos y las respuestas en las páginas correspondientes.

RESUMEN DE TU DISEÑO ÚNICO

PROPÓSITO DE DIOS Glorificar a Dios y disfrutarlo por siempre	
TIPO DE PERSONALIDAD	
Fortalezas de la personalidad	Debilidades de la personalidad

DONES ESPIRITUALES

Dones espirituales asignados por Dios

Personalidad
Diseñada Por Dios

↓

DIOS

VALORES FUNDAMENTALES

Valores fundamentales identificados por Dios de gran importancia para ti

EXPERIENCIAS DE VIDA

Experiencias de Vida permitidas por Dios

↗

DESTREZAS Y HABILIDADES

Destrezas y habilidades dadas por Dios

RELACIONES CLAVE ACTUALES

Relaciones clave actuales amorosamente dadas por Dios

↗

PASIONES DE LA VIDA

Pasiones de la vida puestas por Dios

LA MISIÓN DE DIOS

Lucas 29:20 "Porque el Hijo del hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido."

↗

TU MISIÓN PERSONAL

RELACIONES CLAVES ACTUALES - Amorosamente dadas por Dios

Desde el principio, Dios deseó que las personas tengan relaciones interpersonales para que no estén solas. Tus relaciones clave son aquellas relaciones íntimas que Dios te ha dado con amor. Le dan significado a tu vida. Te conocen, te motivan y te apoyan. Te ayudan a descubrir y reconocer tu singularidad y tratan de no convertirme en algo que no eres. Influyen en cómo eliges pasar tu tiempo. Estas relaciones clave pueden ser padres, familia, cónyuge, familia extendida, hijos, amigo (s) cercano (s), mentor, etc.

INSTRUCCIONES:

- **Identifica** de tres a seis relaciones que influyan en quién te estás convirtiendo. Esta lista no necesariamente incluye todas tus relaciones (aunque todas tus relaciones influyen a veces en tu vida).
- **Elige** solo aquellas relaciones clave actuales que te apoyen, te animen y te importen.

Nombre de la persona	Relación contigo o influencia sobre ti
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Ahora transfiere hasta 6 relaciones clave a la Herramienta de Coaching de Vida ... Tu Resumen de Diseño Único en la página 17.

DESTREZAS y HABILIDADES - empoderadas por Dios

INSTRUCCIONES:

- **Piensa** en lo siguiente mientras revisas el cuadro de abajo: lo que te gusta hacer, lo que haces bien, lo que te atrae, lo que has sido entrenado para hacer y lo que has aprendido por ti mismo.
- **Encierra** en un círculo las palabras de la lista de abajo que sientas que describen tus destrezas y habilidades. Usa los espacios en blanco para añadir otras palabras si lo necesitas.

ACTUAR	ADMINISTRAR BIEN LAS FINANZAS	HABILIDADES DE PATERNIDAD
ADMINISTRAR	SER ARTISTA GRÁFICO	CUIDAR DE LOS NIETOS
LEER DE MANERA ÁVIDA	LIDERAR GRUPO	FOTÓGRAFO
ACAMPAR	SER PERSONAL DE MANTENIMIENTO	PLANEADOR
REPARAR CARROS	AYUDAR A OTROS A IDENTIFICAR DESTREZAS Y HABILIDADES	RESOLVER PROBLEMAS
JUGAR AJEDREZ	EXCURSIONAR	GESTOR DE PROYECTOS
TRABAJAR EN COMPUTACIÓN	CAZAR	LEVANTADOR DE FONDOS
CONSTRUIR	INVERTIR	VENDEDOR
COCINAR / ASAR	SER COACH DE VIDA	HABLAR EN PÚBLICO
ACONSEJAR / SER MENTOR	ESCUCHAR	DEPORTISTA
CREAR	HACER REIR A LAS PERSONAS	MAESTRO
DISEÑAR	TRABAJAR CON MATERIAL PESADO	LIDER DE GRUPO
DISCIPULAR A OTROS	SER MUSICO (VOZ / INSTRUMENTO)	AHORRADOR / COMPRADOR DE OFERTAS
SER HISTORIADOR DE LA FAMILIA	ORGANIZAR	TRABAJAR CON MADERA
PESCAR	SER EXTROVERTIDO / CONVERSADOR	ESCRITOR
TRABAJAR EN JARDINERÍA	PINTAR / DIBUJAR	
SER BUENO CON NIÑOS / JÓVENES		

Selecciona ocho de tus destrezas y habilidades en las que eres bueno y que más disfrutas hacer. **TRANSFIÉRELAS** a la Herramienta de Coaching de Vida.. Resumen de tu Diseño Único en la página 17.

EXPERIENCIAS DE VIDA - permitidas / designadas por Dios

INSTRUCCIONES

- **Escribe** en los cuadros aquellos acontecimientos o experiencias que te han marcado positiva y negativamente en tu vida.
- **Identifica** posibles temas/patrones de tus experiencias de vida y escríbelas en el último cuadro.

0-10 años

11-20 años

21- 30 años

31- 40 años

41-50 años

51- 60 años

61- 70 años

71- 80 años

81- 100 años

TRANSFIERE 2 temas/patrones clave (o 2 experiencias de vida si no has descubierto aún temas/patrones) a la Herramienta de Coaching de Vida... Resumen de tu Diseño Único, página 17.



“ Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.”

ROMANOS 8:28

DESCUBRIENDO LOS DONES ESPIRITUALES—asignados por Dios

Dios asigna dones espirituales a tu vida cuando recibes a Cristo. Dios te los da para ayudarte a ministrar al cuerpo de creyentes y llevar a otras personas a tener una relación con Dios. A medida que descubres tus dones espirituales y comienzas a usarlos, te vuelves más como Cristo. Te darás cuenta que parecen naturales y cómodos y puedes usarlos efectivamente para edificar a otros.



“ Cada uno ponga al servicio de los demás el don que haya recibido, administrando fielmente la gracia de Dios en sus diversas formas. ”

1 PEDRO 4:10

Generalmente tenemos dos dones espirituales, uno es más evidente en nuestras vidas y el otro tiende a apoyar nuestro don principal. Por ejemplo si tu don espiritual es animar y estás dictando un estudio bíblico o una clase, si estás interactuando con tus hijos, tu motivación para hacer esto será animarlos.

La mejor manera para comenzar a identificar tus dones espirituales es a través de la lectura de la Palabra de Dios. Los siguientes pasajes de las Escrituras describen los dones espirituales:

1 Pedro 4:10,11 / Romanos 12: 4-8 / Efesios 4:11-13 / 1 Corintios 12: 4-11

INSTRUCCIONES:

Ora y pídele a Dios que te ayude a entender tus dones espirituales.

Lee los pasajes bíblicos mencionados arriba.

Escoge algunas de las preguntas de abajo para pensar sobre esto

1. De las actividades que realizas ¿cuál te da el mayor gozo?
 2. ¿Qué actividades te dan más energía?
 3. ¿En cuáles situaciones dices “el tiempo se pasó tan rápido que ni me di cuenta”?
 4. ¿Qué tipo de participación te trae elogios o comentarios positivos?
 5. En qué situaciones alguien ha dicho “Eso es exactamente lo que necesitaba.”
 6. ¿Qué tipo de oportunidades hacen que digas, “Sí, quiero hacerlo”?
 7. ¿En qué situaciones cambias tus planes fácilmente?
 8. ¿Qué tipo de necesidades naturalmente llaman tu atención y te hacen a actuar?
- **Reflexiona** sobre tus respuestas y pasajes bíblicos y habla con tu Compañero de Coaching.
 - **Escribe** tus dones espirituales 1-2 (puede ser que los cambies después)
 - 1.
 - 2.
 - **TRANSFIERE** tus dones espirituales a la Herramienta de Coaching de Vida... Resumen de tu Diseño Único en la página 17.

PERSONALIDAD –diseñada por Dios

Antes de que nacieras, tu personalidad básica estaba entrelazada en tu formación. Tu personalidad afecta la forma en que respondes a las personas y a las circunstancias que te rodean. Tu personalidad también es fluida. Ha sido influenciada por tus respuestas, personas y eventos en tu vida. Identificar tus rasgos de personalidad te ayudará a comprender tu tipo de personalidad.

INSTRUCCIONES:

- **Revisa** la lista de rasgos y encierra en un círculo al menos 10 de los que mejor describan quién eres.
- **Escribe** cualquier rasgo adicional (al final) que te describan e igualmente enciérralos en un círculo.

RASGOS DE LA PERSONALIDAD			
ACTIVO	CORTÉS	FELÍZ	RELAJADO
ADAPTABLE	CREATIVO	TRABAJADOR	CONFIABLE
AVENTURERO	DECISIVO	SERVICIAL	FLEXIBLE
ASERTIVO	DEMOCRÁTICO	HONESTO	INGENIOSO
CAPAZ	DETERMINADO	DIVERTIDO	RESPONSABLE
CUIDADOSO	DEVOTO	INDEPENDIENTE	SENSATO
CAUTELOSO	DE TRATO FÁCIL	LÍDER	SINCERO
ALEGRE	EFICIENTE	OYENTE	SENSIBLE
ATRACTIVO	ENFÁTICO	AMOROSO	HÁBIL
COMPASIVO	ENÉRGICO	EXTROVERTIDO	DEPORTIVO
COMPETENTE	ENTUSIASTA	RECEPTIVO	ESTABLE
CONFIDENTE	EXPRESIVO	ORGANIZADO	SOLIDARIO
CONSISTENTE	FIEL	PACIENTE	TALENTOSO
COOPERATIVO	PERDONADOR	POSITIVO	PENSATIVO
VALIENTE	AMIGABLE	PODEROSO	AHORRATIVO
	DIVERTIDO	PROTECTOR	CÁLIDO

PERSONALIDAD –diseñada por Dios

INSTRUCCIONES:

El siguiente cuadro es sólo una de las muchas maneras para entender tu personalidad única.

- Considerando los rasgos que identificaste en la página anterior, lee las cuatro descripciones de personalidades que se encuentran abajo. Esta información no determina quien eres, pero te ayuda a aprender más sobre ti mismo.
- Si no encajas exactamente en un tipo de personalidad o encajas en más de uno, escoge aquel que refleje mejor tus fortalezas y debilidades

Escribe tu Tipo de Personalidad en el espacio al final del cuadro y TRANSFÍERLO a tu Herramienta de Coaching de Vida... Resumen de tu Diseño Único en la página 17

TIPOS DE PERSONALIDAD		
<p>Popular sanguíneo El extrovertido –El que habla–el optimista –expresivo –lo que ves es lo que soy.</p>	<p>Fortalezas–Posee una personalidad atractiva, disfruta ser voluntario, hace que el ambiente en la oficina y el hogar sea divertido; hace amigos fácilmente, es entusiasta, ama a la gente, es curioso, sincero de corazón, inspira a otros, no guarda rencor.</p>	<p>Debilidades– Hablador compulsivo, quiere ser popular, interrumpe, no termina lo que empieza, se distrae fácilmente.</p>
<p>Poderoso colérico El extrovertido –El hacedor– el optimista– dominante– lo que ves es lo que soy.</p>	<p>Fortalezas– Es un líder nato; orientado a las metas, motiva a otros hacia la acción, tiene poca necesidad de amigos, vive hoy con la mirada en el mañana, dinámico y activo, decidido, independiente y autosuficiente, seguro, sobresale en las emergencias.</p>	<p>Debilidades–Mandón, impaciente, poco relajado sabelotodo, no tiene tacto, es inflexible, le toma tiempo demostrar sus emociones.</p>
<p>Perfecto Melancólico El introvertido- el que piensa– el pesimista analítico– hay más de mí de lo que puedes ver.</p>	<p>Fortalezas– Es profundo y pensador, orientado por un horario, mantiene la casa-oficina en orden, es cauteloso al hacer amigos, persevera en las cosas hasta que las termina, sensible a los demás, se sacrifica a sí mismo, serio y determinado, fiel y devoto.</p>	<p>Debilidades–De humor variable, falsa humildad, retraído, evita demostrar afecto, sus estándares son altos, necesita aprobación.</p>
<p>Pacífico Flemático El introvertido –el observador---el pesimista – firme- hay más de mí de lo que puedes ver.</p>	<p>Fortalezas– Posee un trato tranquilo y relajado, es consiente y estable, callado pero bromista, es fácil relajarse con el, cumple sus promesas, es compasivo y se preocupa por los demás, bueno para escuchar, encuentra la manera más fácil de hacer las cosas.</p>	<p>Debilidades– Temerario y preocupado, apaga el entusiasmo, juzga a los demás, cede demasiado, carece de metas.</p>
<p>Tu tipo de personalidad:</p>		

Basado en información obtenida de Personality Plus por Florence Littauer, © 1992 por Florence Littauer. Usado con permiso de Florence Littauer y Fleming H. Revell Company. NO PUEDE REPRODUCIRSE. LAS COPIAS DE PERSONALITY PLUS Y PERSONALITY PROFILES DEBER PEDIRSE A: CLASS, 3311 Candelaria NE, Suite I Albuquerque, NM 87107. Las órdenes con tarjeta de crédito puedes realizarse a través de la página web: www.thepersonalities.com o en los Estados Unidos llamando al número 800/4336633.

PERSONALIDAD –diseñada por Dios

APROVECHA TUS FORTALEZAS

Tus fortalezas te ayudan a dirigir tu energía y a realizar menos esfuerzos a medida que te comprometes a ayudar a los demás. No pienses en quién no eres. Concéntrate en quién eres. Recoge tus fortalezas y úsalas. Mientras más uses tus fortalezas, más oportunidades verás para usarlas.



“ ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo!

Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien.”

SALMOS 139:14 NTV

RECONOCE TUS DEBILIDADES

Todos tenemos debilidades (debilidad; lo contrario a fortaleza, que nos hace reconocer que necesitamos ayuda). Algunas debilidades son las áreas no desarrolladas de nuestras fortalezas. Algunas debilidades son aspectos sobre desarrollados de nuestras fortalezas. Otras debilidades pueden reflejar un área donde no estamos confiando en Dios (pecado). Cuando eliges confiar en Dios en un área de debilidad, Él te empoderará y te dará gracia.

INSTRUCCIONES:

Mira las fortalezas y debilidades del tipo de personalidad que elegiste en la página 23.

¿Qué fortalezas y debilidades de tu tipo de personalidad te describen?

Escribe al menos 4 puntos fuertes y 4 puntos débiles a continuación. Puedes agregar otras fortalezas y debilidades que te destacan.

FORTALEZAS DE LA PERSONALIDAD

DEBILIDADES DE LA PERSONALIDAD

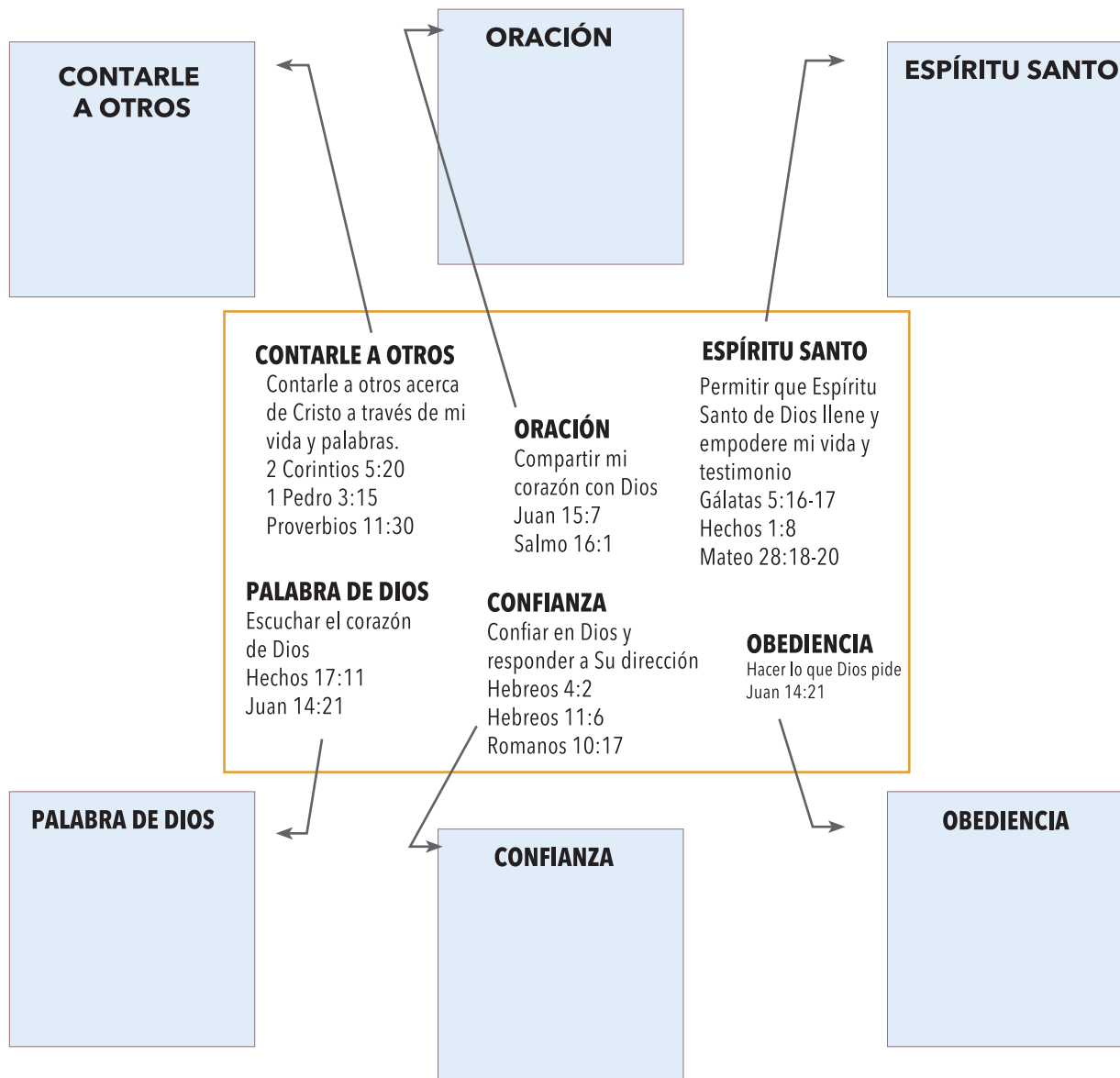
TRANSFIERE tus fortalezas y debilidades a la Herramienta de Coaching de vida... Resumen de tu Diseño Único en la página 17.

CRECE EN TU RELACIÓN CON DIOS

INSTRUCCIONES:

Escoge algunas ideas de las compartidas o tus propios pensamientos que te gustaría implementar y escríbelas en los cuadros correspondientes.

Transfiere las ideas a tu Biblia o cuaderno si te es útil.



VIVE TUS VALORES FUNDAMENTALES

PASO 1

CONOCE TUS VALORES

“ Yo te busco con todo el corazón; no dejes que me desvíe de tus mandamientos.”—Salmos 119:10
¿Cuáles son tus valores?

INSTRUCCIONES:

Encierra en un círculo por lo menos 15-20 palabras que sientes que representan tus valores. Los valores son creencias que son expresadas en tu comportamiento. Un valor no es un valor para ti a menos que lo estés viviendo (no perfectamente pero sí consistentemente).

Si respondes fuertemente cuando observas un problema o comportamiento en particular, probablemente es un indicador que uno de tus valores está siendo desafiado. (Ejemplo: Si la falta de entusiasmo te frustra, el trabajo excelente o la dedicación al trabajo puede ser un valor para ti.)

No necesitas enfocarte en la definición de las palabras de abajo; sólo elige las que tú sientes que representan tus creencias personales. Añade otros valores si lo necesitas.

Logro	Bienestar	Sinceridad	Desarrollo espiritual	Integridad
Creatividad	Autenticidad	Tolerancia	Verdad	Contribución
Motivación	Desarrollar	Trabajo	Hijos	Empoderamiento
Fama	talentos	Carrera	Esfuerzo	Fe
Amigos	Igualdad	Diversidad	Justicia	Tiempo libre
Salud	Familia	Excelencia	Libertad	Felicidad
Identidad	Prudencia	Seguridad financiera	Legal	Humildad
Vida	Patrimonio	Generosidad	Dignidad humana	Aprendizaje
Tranquilidad de espíritu	Integridad	Honestidad	Alegría	Paciencia
Posición	Estilo de vida	Justicia	Orden	Poder
Relaciones	Desempeño	Ministerio	Posesiones	Calidad
Servicio	Potencial	Crecimiento personal	Propósito de vida	Servicio
Éxito	Respeto	Prestigio	Seguridad	Administración
		Etapas de vida	Esposa	Riqueza

- **Escribe** tus 10 valores más importantes en las líneas de abajo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

IDENTIFICA TUS VALORES FUNDAMENTALES

PASO 2

DESCRIBE Y ALINEA TUS VALORES FUNDAMENTALES

“Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio.” –Filipenses 4:8
 ¿Cuáles son tus cinco Valores Fundamentales no negociables?
 ¿Se alinean con la verdad de Dios?

CRITERIOS PARA IDENTIFICAR TUS VALORES FUNDAMENTALES:

- Se alinean con la verdad de Dios.
- Reflejan tu singularidad cuando te apegas a ellos fuertemente.
- Se demuestran en tu comportamiento – son lo que realmente estás haciendo.
- Son consistentes sin importar las circunstancias de la vida.
- Rara vez cambian – pasan la prueba del tiempo.
- No son negociables – nunca los pones en riesgo.
- Son aquello por las que estarías preparado para hacer sacrificios con tal de retenerlos.

INSTRUCCIONES:

- **Ora** y selecciona los 4 ó 5 valores no negociables de tu lista de 10 valores de la Herramienta de Coaching de Vida...Paso 1: Conoce tus valores (página 44) que son de gran importancia para ti. Escríbelos en la primera columna.
- **Determina** si estos cumplen con los criterios de los Valores Fundamentales mencionados arriba. Si lo hacen, marca el cuadro al lado de cada Valor Fundamental en la primera columna. Si alguno no cumple con los criterios, busca otro valor fundamental de tu lista de valores.
- **Agrega** a la columna 1 tu descripción personal de cómo cada valor fundamental se relaciona con quién eres. (Puedes tener el mismo Valor Fundamental que otra persona pero puedes vivirlo de diferente manera.) Tu descripción necesita ser específica y medible de manera que puedas usarla como una guía para conocer si tu comportamiento y actividades están expresando tus Valores Fundamentales. Escribe en la segunda columna, tu descripción de cómo cada Valor Fundamental se expresa en tu comportamiento.
- **Piensa** en una referencia bíblica que confirme que tus Valores Fundamentales están alineados con la verdad de Dios. Escribe la referencia en la tercera columna.

Valor fundamental: Familia **Descripción:** Mi familia es una prioridad en mi agenda.

Valor fundamental: Autenticidad **Descripción:** Soy yo mismo y no actúo para complacer a otros.

VALOR FUNDAMENTAL	DESCRIPCIÓN DEL COMPORTAMIENTO QUE DEMUESTRA EL VALOR FUNDAMENTAL	REFERENCIA DE LA VERDAD BÍBLICA
1. <input type="checkbox"/>		
2. <input type="checkbox"/>		
3. <input type="checkbox"/>		
4. <input type="checkbox"/>		
5. <input type="checkbox"/>		

TRANSFIERE tus Valores Fundamentales a la Herramienta de Coaching de Vida...Resumen de tu singularidad en la página 17.

IDENTIFICA TUS VALORES FUNDAMENTALES

PASO 3 VIVE TUS VALORES FUNDAMENTALES A TRAVÉS DE UN COMPORTAMIENTO CONSISTENTE

“No se contenten sólo con escuchar la palabra, pues así se engañan ustedes mismos. Llévenla a la práctica.”—Santiago 1:22
¿Qué tan bien tus Valores Fundamentales se demuestran en tu comportamiento?

INSTRUCCIONES:

- Copia tus valores fundamentales y tu descripción de la Herramienta de Coaching de vida ... Paso 2: Describe y verifica la alineación de sus valores principales (página 46) y escríbelos en la Columna 1.
- Copia el comportamiento con el cual demuestras tus valores fundamentales y escríbelos en la Columna 2.

	Valor fundamental (Nombre y descripción) Autenticidad	Comportamiento que demuestra este valor	¿Con cuánta frecuencia y qué tan bien demuestro este comportamiento?	Comentarios
EJEMPLO	Soy yo mismo y no actúo para complacer a otros	Cuando me piden hacer un proyecto, tomo la decisión en base a la dirección de Dios para mí y no en complacer a otros.		
	Otros Valores Fundamentales observados			

INSTRUCCIONES

- Lee las preguntas de abajo que te ayudarán a descubrir tus pasiones.
- Escoge 2-3 preguntas y escribe tus respuestas y pensamientos en el diagrama de abajo.

¿De que manera sientes que Dios quiere que marques la diferencia en la vida de las personas?
¿Qué cosas provocan en tu corazón una emoción profunda y abrumadora?
¿Cuál es la "música" dentro de ti que debe ser tocada?
¿Qué te da mayor satisfacción, realización y gozo en tu vida?
En este momento de tu vida, ¿por qué estás agradecido, emocionado, orgulloso y feliz?
¿Cuáles son las actividades que más disfrutas?
¿Cuáles son las cosas más importantes para ti en la vida?

Al mirar el pasado, ¿cuáles son las cosas que eran más importantes para ti?
¿Qué situaciones te han hecho sentir frustrado porque no fueron atendidas?
Si te quedaran sólo dos años de vida, ¿cómo invertirías tu tiempo y dinero?

MIS PASIONES DE VIDA

- Marca con un círculo las dos pasiones principales que crees que Dios te ha dado y que están alineadas con Su propósito para ti.
- TRANSFIERE las pasiones a la Herramienta de Coaching de Vida...Resumen de tu diseño único en la página 17.

LA MISIÓN SIEMPRE IMPLICA TOMAR ACCIÓN

HERRAMIENTA DE COACHING DE VIDA

Para que tu Misión Personal tenga un impacto, siempre incluirá verbos o palabras que expresan acción.

INSTRUCCIONES:

1. **Subraya** en las columnas los verbos que reflejen el tipo de acción que te gusta hacer.
2. **Reflexiona** en las palabras que subrayaste y revisa sólo aquellas acciones que más te emocionan.

Lograr	Construir	Entusiasmar	Liderar	Prometer	Parar
Adquirir	Contactar	Evaluar	Encender	Promover	Convocar
Adoptar	Continuar	Emocionar	Vivir	Proveer	Apoyar
Avanzar	Aconsejar	Explorar	Amar	Perseguir	Rendir
Afectar	Crear	Expresar	Hacer	Saber	Sustentar
Afirmar	Decidir	Extender	Manifestar	Recibir	Tomar Golpear
Aliviar	Defender	Facilitar	Dominar	Exigir	Agrupar
Ampliar	Deleitar	Financiar	Madurar	Reducir	Enseñar
Apreciar	Entregar	Perdonar	Medir	Refinar	Tocar
Ascender	Demostrar	Fomentar	Meditar	Reflexionar	Intercambiar
Asociar	Idear	Promover	Modelar	Reformar	Entrenar
Crear	Dirigir	Reunir	Moldear	Relacionar	Traducir
Otorgar	Descubrir	Generar	Motivar	Relajar	Viajar
Edificar	Discutir	Dar	Mover	Lanzar	Entender
Llamar	Distribuir	Conferir	Negociar	Recordar	Usar
Causar	Bosquejar	Sanar	Nutrir	Renovar	Utilizar
Escoger	Soñar	Sujetar	Abrir	Resonar	Validar
Reclamar	Conducir	Hospedar	Organizar	Respetar	Valorar
Recolectar	Educar	Identificar	Participar	Restaurar	Aventurar
Combinar	Elegir	Alumbrar	Pasar	Regresar	Verbalizar
Ordenar	Abrazar	Implementar	Desempeñar	Revisar	Ser
Comunicar	Alentar	Mejorar	Persuadir	Sacrificar	voluntario
Obligar	Dotar	Improvisar	Jugar	Salvaguardar	Trabajar
Competir	Comprometer	Inspirar	Poseer	Satisfacer	Adorar
Completar	Ingeniar	Integrar	Practicar	Ahorrar	Escribir
Elogiar	Enriquecer	Involucrar	Alabar	Vender	Ceder
Componer	Esclarecer	Mantener	Preparar	Servir	
Confirmar	Enlistar	Saber	Presentar	Compartir	
Conectar	Avivar	Laborar	Producir	Hablar	
Considerar	Entretener	Lanzar	Progresar		

3. Identifica de las palabras que marcaste, los cinco verbos más importantes que encajan contigo y escríbelos en los cuadros de abajo

--	--	--	--	--

4. Escoge 3 verbos de los cinco de arriba que más se alinean con tu pasión de vida y describen mejor la diferencia que deseas hacer en este mundo para Dios. Escríbelos en los cuadros de abajo.

--	--	--

LA MISIÓN IMPACTA A OTROS

INSTRUCCIONES:

Una Misión Personal siempre impacta a otros de manera positiva. ¿A quién crees que Dios quiere que ayudes? De las columnas de abajo:

- **Encierra** en un círculo grupos/individuos/causas que te atraen y que se alinean con las pasiones que has descubierto.
- **Añade** algunas palabras que describan mejor las personas o grupos en los que quieres hacer la diferencia.
- **Elige** las 3 más importantes y escríbelos en los cuadros que están al final de la página.

Padres	Familias	Familias mixtas	Problemas familiares	Viudos
Adultos	Visitantes	Recién llegados	Matrimonios	Padres
Padres solteros	Madres solteras	Aún no cristianos	Cultos	Policía
Bomberos	Personal de servicio militar	Discapacitado mental	Discapacitados	Moribundos
De duelo	Hospitalizados	Enfermo de cama	Huérfanos	Desempleados
Hijos en un divorcio	Pobres	Habitantes de calle	Niños pequeños	Hombres
Encarcelados	Pandillas	Suicida	Abusadores físicos	Coaching
Políticos	Pastores	Necesitado	Vecinos	Adoptados
Desarrollo comunitario	Tecnología	Parques y Recreación	Educación	Cuidado de la salud
Ancianos	Informática	El sistema de justicia	Medios de comunicación	Inmigración
Energía	Juventud	Ley	Política	Veteranos
Drogadictos	Agricultura	Problemas de sexualidad	Moda	Gobierno
Asuntos de igualdad	Nutrición	Películas	Diseño	Arte
Personal médico	Educación para adultos	Jardinería	Radiodifusión	Impresión / Publicación
Periodismo	Música	Negocios	Administración	Ambiente
Deportistas / atletas	Problemas de hombres	Seguridad pública	Desarrollo humano	Iglesias
Espiritualidad	Artes escénicas	Salud en el hogar	Derechos de agua	Protección infantil
Cuidado infantil	Enfermos y discapacitados	Problemas reproductivos	Cuidado animal	Turismo
Defensa	Justicia social	Investigación	Administración	Protección animal
Relaciones laborales	Exploración espacial	Viajes	Finanzas	Agencias sin fines de lucro
Liderazgo	Religión	Soltería		
	Construcción			

Los 3 principales grupos/causas/individuos a quienes crees que Dios te ha llamado para marcar una diferencia:

DESCUBRE TU MISIÓN PERSONAL MI DECLARACIÓN DE MISIÓN PERSONAL INCLUYE

Mientras preparas tu Declaración de Misión Personal, considera los descubrimientos que has hecho.

1. Recuerda que tu Misión Personal reflejará tanto el propósito de Dios como Su misión.

Propósito Glorificar a Dios y disfrutarlo por siempre

Misión de Dios Buscar y salvar lo perdido

2. Refiérete a la Herramienta de Coaching de Vida...Resumen de tu Diseño Único (página 17).

3. Mira las preguntas (inicio de la página 61) que los hombres se hicieron al descubrir su Misión Personal. Piensa en tus propias respuestas a esas preguntas mientras trabajas en esta Herramienta de Coaching de Vida.

4. Sigue las instrucciones a continuación para registrar tus descubrimientos.

5. Pídele a Dios que te ayude a descubrir tu Misión Personal mientras completas esta herramienta. Un Hombre de impacto está dispuesto a hacer lo que el Señor lo esté llamando a hacer (Romanos 12:1-2).

Descubrir la Misión Personal es un proceso que a menudo puede tomar varias semanas. Esta herramienta te ayudará en este proceso.

VERBOS DE ACCIÓN: Escribe los 3 verbos de acción que elegiste de la Herramienta de Coaching de Vida... La Misión Siempre Implica Tomar Acción (página 59)

--	--	--

VALORES FUNDAMENTALES: Copia tus valores fundamentales de la Herramienta de Coaching de Vida... Resumen de tu Diseño único (página 17 y página 46)

--	--	--	--	--

MI SINGULARIDAD: Traslada varias palabras de la Herramienta de Coaching de Vida...Resumen de tu Diseño Único (página 17) que ayuden a describir tu personalidad, dones espirituales, habilidades y destrezas y experiencias de vida.

--	--	--	--	--

PASIONES DE VIDA: Elige la pasión de la Herramienta de Coaching de Vida...Resumen de tu Diseño Único (página 17) que crees que es la fuerza que impulsa tu misión y que te ayudará a alcanzar el resultado específico que Dios quiere llevar a cabo a través de tu Misión Personal (También ve a la página 57)

--	--	--	--	--

MARCA LA DIFERENCIA EN OTROS: ¿Qué grupo, individuo o causa elegiste en la Herramienta de Coaching de Vida... La Misión Impacta a Otros (página 60), que más te mueve a la acción o que te emociona?

--	--	--	--	--

LA MANERA EN LA QUE PUEDO AYUDAR A CUMPLIR LA MISIÓN DE DIOS: ¿De qué manera percibes que puedes ayudar a cumplir la misión de Dios de buscar y salvar lo perdido, al vivir tu Misión Personal? (Lucas 19:10)

--	--	--	--	--

DESCUBRE TU MISIÓN PERSONAL

MI DECLARACIÓN DE MISIÓN PERSONAL

Revisa la información que has escrito en la Herramienta de Coaching de Vida...- Mi declaración de Misión Personal incluye... (página 62).

Combina algunas de tus palabras y frases en una oración que mejor describa la Misión Personal de Dios para ti.

Trabaja con tu oración y cuando te sientas satisfecho con tu primer bosquejo, escríbela abajo.

Transfiere tu declaración a la Herramienta de Coaching de Vida... Resumen de tu Diseño Único (página 17). (Si ajustas tu declaración de misión después, ajústala en tu Resumen).

Considera estas preguntas mientras trabajas con las palabras de tu declaración de Misión Personal:

- ¿Representa tu singularidad?
- ¿Lo sientes natural?
- ¿Estás cómodo con esto?
- ¿Es clara y verdadera?
- ¿Es tan simple y concisa que será fácil memorizarla?
- ¿Es lo suficientemente desafiante y persuasiva para inspirarte a la acción?
- ¿Es emocionante para ti? ¿Emociona a otros?

Continuarás moldeando y refinando tu Misión Personal con el tiempo a medida que aprendas más sobre ti y la dirección de Dios en tu vida. La esencia de tu Misión Personal permanecerá igual, pero la expresión- la manera en cómo la vives- puede ser diferente en varias etapas y circunstancias de tu vida.

Mi Declaración de Misión Personal es...

EVALUACIÓN DE AUTO PERCEPCIÓN

PASO 1

CONOCE DÓNDE ESTÁS AHORA

¿Dónde crees que estás viviendo tu Misión Personal en cada área de tu vida?

INSTRUCCIONES

Usando las descripciones de cada área de la vida de la página 67, **califica** como lo estás haciendo en cada área ahora mismo, encerrando en un **círculo** un valor del 1% al 100%. Usa **lapicero negro** para marcar tu puntuación.

- Si estás invirtiendo constantemente tiempo y energía en un área que refleja tu Misión Personal y está funcionando, asígnate una calificación alta.
- Si no estás siendo tan constante como te gustaría ser en vivir tu Misión Personal en cierta área, asígnale a esa área una calificación más baja.

AUTOPERCEPCIÓN - ÁREAS DE LA VIDA

más baja % ← → más alta %

Creencia	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Cuerpo	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Seres queridos	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Mejores amigos	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Presupuesto	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Ocupación	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Renovarse	1	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

REENFÓCATE PARA VIVIR TU MISIÓN PASO 1: COMPLETA EL CUESTIONARIO DE LA REALIDAD

Completa el cuestionario de la realidad

INSTRUCCIONES:

En este Cuestionario de la realidad—Áreas de la vida, es importante responder todas las preguntas. Marca una respuesta de "Sí", "A Veces" o "No" para cada pregunta usando la siguiente escala:

Sí = si realizas la acción descrita la mayoría de las veces

A veces = si realizas la acción descrita algunas veces

No = si realizas la acción descrita en raras ocasiones

- Es mejor si registras la primera respuesta que piensas, ya que ésta será la más acertada. No pases mucho tiempo analizando las preguntas.
- Algunas preguntas son similares. Están diseñadas de esta manera. Te darán una imagen más realista de cómo te va en cada área de tu vida.
- En las preguntas relacionadas al trabajo (área de la vida - ocupación) contesta las preguntas desde la perspectiva de lo que tú haces durante la mayoría de las horas cuando estás despierto (casa, trabajo, profesión, trabajo voluntario o jubilación).

Pregunta	Respuesta
1. Tengo una vida gratificante fuera de mi trabajo.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
2. Tengo algo por qué vivir cada día.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
3. Aparto y me comprometo a pasar tiempo con mis amigos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
4. Estoy consciente de problemas o conflictos emocionales y estoy haciendo algo para resolverlos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
5. Tengo noches y fines de semana libres y tomo vacaciones regularmente.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
6. Duermo la cantidad de horas recomendadas.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
7. Estoy consciente de algún problema de salud y lo estoy tratando.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
8. Mi trabajo es gratificante y satisfactorio.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
9. Me río en voz alta todos los días.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
10. He visitado al dentista en el último año.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
11. He tenido un examen físico completo en los últimos tres años.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
12. Mi colesterol y presión sanguínea están en niveles saludables.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
13. La gente dice que soy alguien que puede reír de sí mismo.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
14. Demuestro que mis amistades me importan al estar ahí para ellos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>

Pregunta	Respuesta
15. Me ejercito o juego deportes regularmente.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
16. Mi peso está en el rango ideal para mi estatura y constitución.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
17. Tengo una profesión, rol o trabajo que me apasiona.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
18. Hago ejercicio por lo menos tres veces por semana.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
19. Si tengo un auto, está en perfectas condiciones (le doy mantenimiento, reparación, limpieza, etc).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
20. Soy alguien que disfruta aprendiendo (formal e informalmente).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
21. Vivo en un lugar que me encanta y pongo empeño, tiempo y dinero para mantenerlo.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
22. Aparto un tiempo especial para estar con mis relaciones (esposa, hijos, familia, amigos cercanos).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
23. Sé cuanto necesito para estar financieramente seguro y tengo un plan.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
24. Tengo dinero ahorrado porque planeo mis finanzas de esa manera.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
25. Tengo un plan financiero para el próximo año	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
26. Vivo bajo los principios de Dios y no bajo las reglas o preferencias de alguien más.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
27. Comparto mis necesidades y deseos con Dios y confío en que Él se hará cargo de ellos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
28. Paso suficiente tiempo de calidad con mis relaciones significativas (esposa, hijos, padres, familia, amigos)	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
29. Rara vez me llevo el trabajo a casa o me quedo horas extras para cumplir con ciertos plazos; evito trabajar hasta muy tarde en la noche para terminar ciertas tareas.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
30. Paso tiempo con mis amigos regularmente.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
31. Tengo aspiraciones para mi carrera o trabajo (hogar, profesión, voluntariado).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
32. Disfruto el trabajo que hago y lo encuentro satisfactorio.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
33. Paso tiempo especial con Dios cada día para tener una relación íntima con Él.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
34. Me involucro en actividades que ayudan a los demás de la manera que Dios desea.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
35. Me involucro en actividades e intereses que edifican mi relación con Dios.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
36. No lamento el tiempo que paso atendiendo las prioridades familiares.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
37. Aparto tiempo todas las semanas para hacer algo "sólo por diversión" (yo sólo o con otros).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
38. Estoy en contacto con amigos cercanos regularmente.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
39. Hago cosas que disfruto y me renuevan.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
40. Tengo una meta personal/profesional y estoy trabajando para alcanzarla.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
41. Siempre estoy buscando maneras de ahorrar dinero.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
42. Tomo el tiempo para reparar y dar mantenimiento a mis propiedades.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
43. Busco maneras para demostrar mi cariño y aprecio a las personas de mi círculo íntimo de relaciones (mis padres, esposa, hijos, hermanos y parientes).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>
	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/>

Pregunta	Respuesta
45. Mis amigos pueden ponerse en contacto conmigo fácilmente y programar un tiempo juntos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
46. Mantengo una dieta saludable y balanceada.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
47. Intencionalmente busco maneras de ahorrar dinero para el futuro.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
48. Generalmente tengo la sana perspectiva de Dios acerca de la vida y experimento su fortaleza en la mayoría de las situaciones.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
49. Estoy comprometido a edificar mis relaciones familiares compartiendo abiertamente mi vida con ellos. (esposa, hijos, padres, familia extendida)	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
50. Trabajo en edificar amistades y relaciones saludables.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
51. Estoy involucrado en actividades que me ayudan a relajarme y rejuvenecerme.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
52. Mis metas profesionales y personales están alineadas.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
53. Regularmente busco retroalimentación en mi trabajo para enriquecer mi desempeño.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
54. Construyo amistades de confianza.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
55. Mi filosofía para el manejo financiero incluye un presupuesto y un plan de inversión para el futuro.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
56. Mis relaciones clave (mis padres, esposa, hijos, hermanos y parientes) saben que siempre pondré sus necesidades como una prioridad importante en mi horario.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
57. Me divierto en mi trabajo aún cuando hay cambios, momentos desafiantes o difíciles.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
58. Mis relaciones clave (padres, esposa, hijos, hermanos y parientes) saben que los amo porque se los demuestro con palabras y hechos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
59. Valoro mi singularidad y dependo de Dios para usar mis fortalezas y reconocer mis debilidades.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
60. Regularmente tomo el tiempo para reconectarme con Dios, mi Fuente.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
61. Raras vez rompo los compromisos que hago con mi familia (esposa, hijos, padres, familia extendida).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
62. Mis prioridades financieras incluyen el proveer para las necesidades especiales de mis relaciones (mi familia y mis mejores amigos).	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
63. Me fortalezo internamente a través de la meditación en la Palabra de Dios y la oración.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
64. Recuerdo eventos especiales, aniversarios y cumpleaños de mis amigos más cercanos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
65. Me mantengo concentrado y positivo acerca de mi trabajo incluso cuando estoy bajo mucha presión.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
66. Regularmente encuentro maneras de crear actividades interesantes y divertidas para los demás y para mí.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
67. Disfruto hacer pequeños actos de gentileza y amor por mis amigos.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
68. Puedo decidir fácilmente entre los compromisos con mis relaciones claves y las prioridades en el trabajo/tareas.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
69. He desarrollado y trabajado en metas que impactan mis relaciones claves.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>
70. Soy capaz de organizar mi tiempo cada día para lograr mis compromisos de trabajo.	S <input type="checkbox"/> AV <input type="checkbox"/> NI <input type="checkbox"/>

CONOCE DÓNDE ESTÁS, CUESTIONARIO DE LA REALIDAD

HERRAMIENTA DE COACHING DE VIDA

PASO 1: CONOCE DÓNDE ESTÁS AHORA

INSTRUCCIONES:

Una vez completado el cuestionario, **califica cada respuesta** y **transfiere** la puntuación a la hoja de resultados de abajo y a la próxima página.

- Si respondiste **"sí"** a una pregunta, coloca un **número 10** en la casilla en blanco que está al lado del número de la pregunta.
 - Si respondiste **"a veces"** a la pregunta, coloca un **número 5** en la casilla en blanco que está al lado del número de la pregunta.
- Si respondiste **"no"** a la pregunta, coloca un **número 1** en la casilla en blanco que está al lado del número de la pregunta.

Agrega a cada columna la sumatoria de todos los valores y coloca la puntuación total en el espacio proporcionado en la fila Totales de la siguiente página.

- El total de cada área de la vida se traduce en un porcentaje. Ese porcentaje representa una visión realista de toda tu vida ahora.

CUESTIONARIO DE LA REALIDAD - ÁREAS DE LA VIDA HOJA DE RESULTADOS

Pregunta	Creencia	Cuerpo	Seres queridos	Mejores amigos	Presupuesto	Ocupación	Renovarse
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

HERRAMIENTA DE COACHING DE VIDA

CONOCE DÓNDE ESTÁS, CUESTIONARIO DE LA REALIDAD

Pregunta	Creencia	Cuerpo	Seres queridos	Mejores amigos	Presupuesto	Ocupación	Renovarse
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
68							
69							
70							
Totales)	%	%	%	%	%	%	%

Compara las puntuaciones de autopercepción y realidad

Ve a la herramienta Autopercepción-Áreas de la vida en la página 69 y, usando un bolígrafo rojo, indica tus puntajes de esta Hoja de Resultados del Cuestionario de la Realidad. Compara la diferencia en cada área de la vida entre lo que pensabas que era tu vida (autopercepción) y lo que realmente es (realidad).

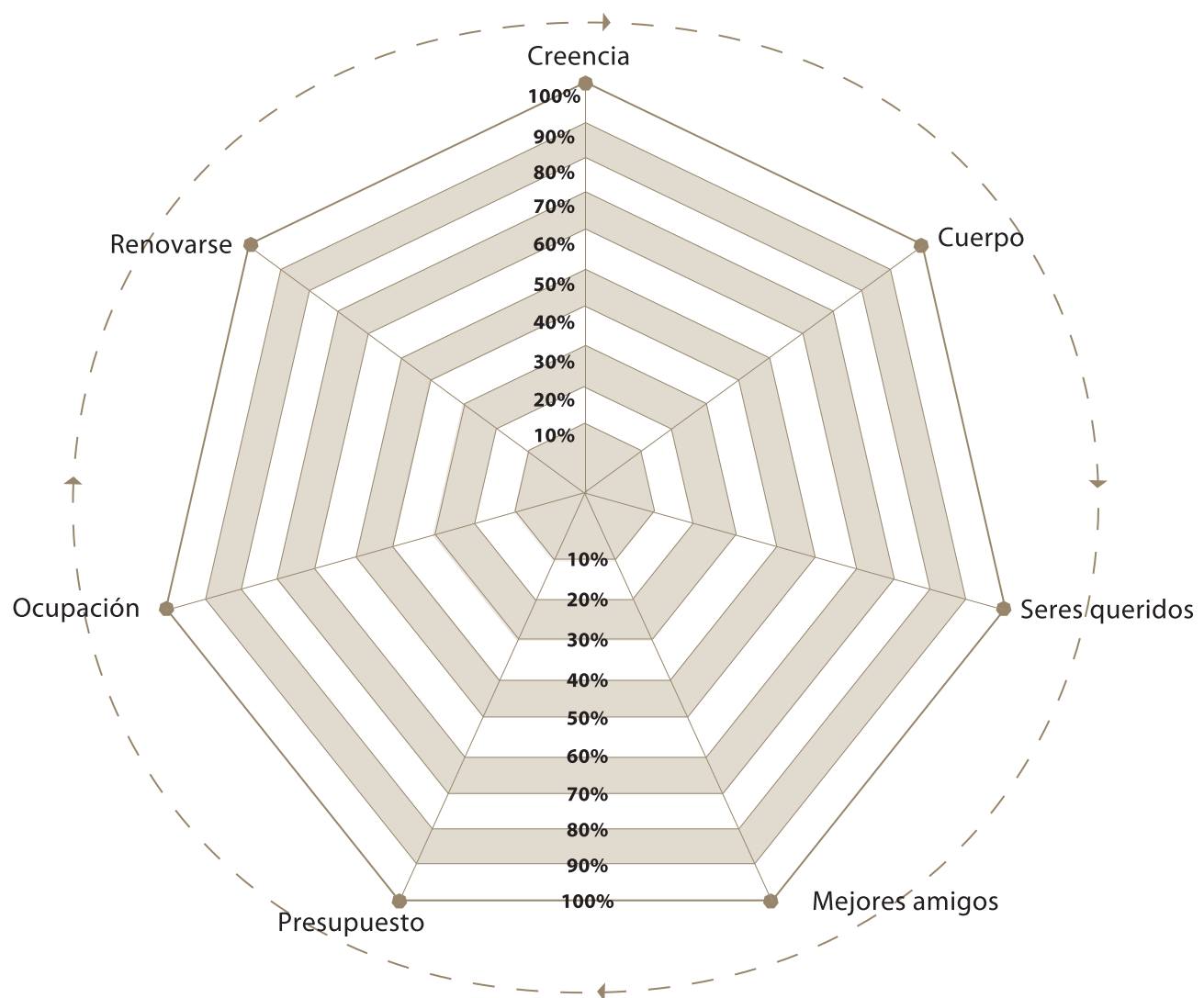
PASO 1: CONOCE DONDE ESTÁS AHORA MAPA DE LA VIDA

TRAZA EL PUNTAJE REAL EN EL MAPA DE LA VIDA

INSTRUCCIONES: Traza tus puntuaciones de la Hoja de Resultados del Cuestionario de la Realidad (página 74) en el Mapa de la Vida en la parte inferior de la página, usando un bolígrafo rojo. Une tus puntuaciones de la realidad con una línea roja para crear un diagrama de la realidad actual de tu vida.

Este diagrama te ayuda a cambiar tu manera de ver solo una área de tu vida. Te dará la perspectiva completa para que puedas identificar las áreas de tensión y considerar las oportunidades de integración para ser más efectivo al vivir tu misión.

MAPA DE LA VIDA



REENFÓCATE PARA VIVIR TU MISIÓN

PASO 2

**IDENTIFICA
DÓNDE DIOS
DESEA QUE
ESTÉS**

Pídele a Dios que te ayude a identificar dónde desea Él que esté cada área de tu vida de manera que se alinee con tu Misión Personal.
¿Cómo desea Dios que vivas tu Misión Personal en cada área de tu vida?

INSTRUCCIONES:

- **Revisa** tu Misión Personal (página 63). Pídele a Dios que te muestre cómo sería vivir alineado con tu Misión Personal en cada área de tu vida.
- **Escribe** en la columna 2 la descripción de lo que Dios te ha revelado sobre cada área de tu vida.
- **Ora** y asigna una puntuación del 1-100% (siendo 100% la más alta) en la columna derecha para cada área. Tu puntuación debe reflejar el nivel de tiempo y energía que crees que Dios desea que le des a cada área. No trates de obtener un 100%.
- **Pídele** a Dios que te ayude a encontrar enfoque (no equilibrio) en Sus prioridades para ti durante esta etapa de tu vida.

Traza tu puntuación en la Herramienta de Coaching de Vida...Mapa de la vida (página 75) usando un **bolígrafo azul**. Une las puntuaciones con una línea azul para crear una perspectiva completa de vida de cómo Dios desea que vivas tu Misión Personal en comparación con la realidad de cómo estás viviendo actualmente.

PERSPECTIVA DE DIOS –ÁREAS DE LA VIDA

Áreas de la vida	Perspectiva de Dios de mi misión	% Puntaje
Creencia		
Cuerpo		
Seres queridos		
Mejores amigos		
Presupuesto		
Ocupación		
Renovarse		

INSTRUCCIONES:

Ahora que puedes ver cómo luce tu vida en tu Mapa de la Vida (página 75), en vez de solamente ver las áreas de la vida individualmente, **piensa** en las siguientes preguntas y **escribe** tus pensamientos.

- ¿Qué crees que dice este Mapa de la Vida acerca de ti?

- ¿En qué áreas tu realidad actual difiere de cómo crees que Dios quiere que vivas alineado con tu Misión Personal?

- A medida que evalúas tu Mapa, considera cualquier interacción entre áreas altas y bajas que puede estar afectando la forma en que puedas vivir tu misión.

- Otros descubrimientos y observaciones:

PASO 3

ESTABLECE METAS DE LA MISIÓN

Establece Metas de la Misión que te ayuden a progresar en tu Misión Personal.

¿Qué Metas de la Misión te ayudarán a reenfocarte para vivir tu Misión Personal?

INSTRUCCIONES:

- **Escribe** tu Misión Personal en la parte superior del cuadro de abajo.
- **Ora.**
- **Mira** en tu Herramienta de Coaching de Vida...La perspectiva de Dios—Áreas de la vida (página 77) y tu Mapa de la Vida (página 75). Elige qué áreas deberían ser de alta prioridad para ti ahora o en los próximos seis meses.
- **Escribe** el área o áreas de más alta prioridad a continuación
- **Establece** 1-2 Metas de la Misión que respondan a tu(s) área(s) de mayor prioridad y que te ayudarán a alinear tu vida con tu Misión Personal.
- **Escribe** tus metas en la Columna 1
- **Escribe** en la Columna 2 el área de tu vida que se relaciona con esa meta.
- **Marca** en la Columna 3 la meta que para ti es más importante para comenzar a trabajar.

EJEMPLOS

MISIÓN PERSONAL		
METAS DE LA MISIÓN Criterios: realista, medible, fomenta la misión, depende de la fe)	ÁREA (S) DE LA VIDA	LA META MÁS IMPORTANTE DE LA MISIÓN
Hacer ejercicio regularmente	Cuerpo	
Alcanzar a los hombres de mi barrio que no conocen a Cristo	Creencia	✓
Añadir tiempo en mi agenda para divertirme	Renovarse	

INSTRUCCIONES:

- **Escribe** tu Misión Personal (página 63) en el cuadro en blanco de abajo.
- **Escribe** en la Columna 1 la Meta de la Misión que escogiste en la Herramienta de Coaching de Vida, Reenfoca tu vida...Establece Metas de la Misión (página 80) como la meta más importante durante los próximos 6 meses para progresar en cumplir tu Misión Personal.
- **Teniendo en cuenta** tu Meta de la Misión, piensa en pasos de acción que te ayudarán a lograr esta meta. No necesitas decidir qué es bueno o no; solo escribe tantas ideas como puedas. Registra tus ideas de acción en la Columna 2. (Observa los 2 ejemplos).
- **Elige** de 1 a 3 pasos de acción prioritarios para lograr tu meta. Enumera las acciones prioritarias en la Columna 3. Elige pasos que probablemente completarás.
- **Determina** qué áreas son abordadas por cada acción prioritaria y regístrala en la Columna 4.
- **Indica** en la Columna 5 si tu Meta de la Misión es una meta de enfoque único o múltiple. Un objetivo de enfoque único es cuando una acción prioritaria tiene un impacto en solo un área de la vida y, por lo tanto, en una sola meta de la misión. Un objetivo de enfoque múltiple es cuando una acción prioritaria en un área también ayuda a alcanzar un objetivo en otra área de la vida. Las acciones prioritarias altamente efectivas son aquellas que tienen un impacto en múltiples áreas y, por lo tanto, ayudan a progresar en objetivos múltiples.

EJEMPLOS

METAS DE LA MISION	IDEAS DE ACCIÓN PARA ALCANZAR LAS METAS DE LA MISIÓN	ACCIONES DE PRIORIDAD	ÁREAS DE LA VIDA	META DE ENFOQUE ÚNICO O MULTIPLE
Meta para creencia: Alcanzar a hombres en el barrio	1. Tomar un café con un hombre cada semana 2. Invitar a un hombre a la iglesia cada mes. 3. Compartir mi "historia" con tres hombres.	1. Compartir mi "historia" con tres vecinos. 2. Pedir a cinco hombres que participen en un estudio bíblico	Creencia	Meta de enfoque único
Meta para cuerpo: Hacer ejercicio regularmente	1. Caminar por el barrio con la esposa 30 minutos, 3 veces a la semana. 2. Hacer ejercicio con un DVD 3 veces a la semana. 3. Hacer ejercicio en bicicleta 2 veces a la semana. 4. Nadar una vez a la semana	1. Caminar por el barrio con la esposa 30 minutos, 3 veces a la semana.	Cuerpo (Meta: hacer ejercicio regularmente) Mejores amigos (Meta: pasar tiempo con ellos regularmente) Renovarse (Meta: Añadir más tiempo de diversión)	Meta de enfoque múltiple

MISIÓN PERSONAL:

METAS DE LA MISION	IDEAS DE ACCIÓN PARA ALCANZAR LAS METAS DE LA MISIÓN	ACCIONES DE PRIORIDAD	ÁREAS DE LA VIDA	META DE ENFOQUE SIMPLE O MULTIPLE

HERRAMIENTA DE COACHING DE VIDA

AGENDA TUS PRIORIDADES

Instrucciones:

Escribe 1-3 acciones prioritarias, nuevas o que ya están en marcha, en tu agenda para la próxima semana. Usa este horario, tu celular o tu sistema de programación de agenda preferido.

AGENDA SEMANAL / PLAN							
FECHA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
6am							
7							
8							
9							
10							
11							
12pm							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

ESCOGE SER PROACTIVO

HERRAMIENTA DE COACHING DE VIDA

INSTRUCCIONES:

- Piensa en una situación reciente cuando reaccionaste con "debo hacer esto porque..." o "tengo que hacer esto porque..." o "no puedo hacer esto porque..." o "no puedo creer que él dijo..."
- Escribe en la Columna 2 la respuesta reactiva que tuviste ante esa situación.
- Considera la misma situación y piensa en lo que hubiera sucedido de haber elegido ser proactivo.
- Escribe en la Columna 4 la respuesta proactiva que hubieras tenido, de haber elegido reaccionar como a Dios le agrada.



BARRERAS REALES

Son las que no puedes eliminar, ni tienes control sobre ellas pero te impiden, detienen o hacen lento tu progreso para vivir intencionalmente alineado con tu Misión Personal y Metas. Dios puede ayudarte a elegir cómo responder a estas barreras y darte fuerza para derribarlas.

BARRERAS FANTASMA

Son las que tú creas o intensificas y las usas como excusa para no progresar hacia vivir intencionalmente alineado con tu Misión Personal y Metas. Permítele a Dios proveerte lo que necesitas para renovar tu pensamiento.

DISPARADORES

Los disparadores te ayudan a reconocer tus barreras. Ora y pide a Dios que te revele los disparadores de modo que seas capaz de responder a Su guía.

INSTRUCCIONES:

1. De tu propia experiencia personal, ¿cuáles de las siguientes han sido o son barreras reales para ti? Coloca una marca de verificación en la columna de Barreras Reales.
2. ¿Cuáles has permitido que sean barreras fantasmas para ti? Coloca una marca de verificación en la columna de Barreras Fantasma.
3. Identifica los disparadores que te ayudarán a reconocer barreras reales y fantasmas y escríbelas en la columna correspondiente.
4. En la parte inferior, agrega cualquier barrera adicional que puedas haber encontrado.

BARRERAS REALES Y FANTASMA	BARRERAS REALES Y SUS DISPARADORES	BARRERAS FANTASMAS Y SUS DISPARADORES
No creer que puedes derribar la barrera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preocupación (un ciclo de pensamiento ineficiente girando alrededor del centro del miedo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de habilidad o experiencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miedo a lo desconocido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relaciones interpersonales poco efectivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limitaciones financieras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de recursos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de oportunidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muchas cosas sucediendo al mismo tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altos niveles de estrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensamiento negativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Historias falsas provocadas por experiencias del pasado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malos hábitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perspectiva irreal de ti mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creer que no eres lo suficientemente bueno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miedo al éxito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miedo al fracaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Culpa falsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aburrimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pereza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gente que no cree en ti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DERRIBA TUS BARRERAS

- **Elige** una de las barreras que pusiste en la lista en la Herramienta de Coaching de Vida...Barreras reales y fantasma (página 93).
- **Realiza** el proceso Derriba tus barreras usando la barrera que elegiste.
- Después **interactúa** sobre tu experiencia con tu Compañero de Coaching.



ESTABLECE LÍMITES

- **Ora** y pide a Dios Su guía y claridad. Reflexiona acerca de tus Metas de la Misión y acciones de prioridad (página 86), pídele que te ayude a identificar los límites que te ayudarán a vivir intencionalmente tus prioridades y compromisos para alcanzar tus Metas de la Misión en las diferentes áreas de tu vida.
- **Escribe** 1-3 límites en la Columna 2 al lado del área de la vida correspondiente.
- **Identifica** qué o quién está más propenso a "presionar tu límite" y escribe esto en la Columna 3.
- **Identifica** las formas de responder cuando las personas o situaciones presionan tu límite. Establecer y mantener límites es una forma de ser proactivo y vivir intencionalmente.

EJEMPLO

Área de la vida	Describe el límite <i>(Incluye la perspectiva bíblica o un versículo bíblico)</i>	¿Quién o qué podría presionar tu límite?	Maneras de responder en fe cuando te presionan ante tus límites
	<i>No tomar ninguna llamada telefónica en la noche de modo que puedo pasar tiempo ininterrumpido con mi familia</i>	<i>Personas que tienen necesidades y quieren o necesitan comunicarse "ahora"</i>	<i>Confiar en que Él suplirá mis necesidades. Enviarles un correo después de cierta hora en la noche. Elegir no sentirme culpable por no estar disponible</i>
Creencia			
Cuerpo			
Seres queridos			
Mejores amigos			
Presupuesto			
Ocupación			
Renovarse			

INSTRUCCIONES

- Describe una decisión que necesitas tomar en el primer cuadro.
 - Ora y pide a Dios Su guía mientras procesas la decisión y agrádecele por la oportunidad de confiar en Él.
 - Considera cada una de las preguntas relacionadas a los 7 principios. Comienza con los principios de Fundamento. Responde SI o NO colocando las iniciales S o N en la casilla al lado de cada pregunta.
 - Suma el número de respuestas SI y NO. Si una decisión es clara, sigue adelante con tu decisión. Si la decisión no es obvia, entonces ora considerando los diferentes aspectos de tus respuestas y permite al Espíritu Santo que te dirija a una decisión final.
- Puedes usar este mismo proceso para más de una decisión.

7 principios bíblicos de vida que te equipan para vivir una vida de propósito y significado

SÉ TÚ MISMO - Usa elementos de tu singularidad

- ¿Esta oportunidad me capacitará para hacer uso de mi singularidad?
- ¿Es esta una oportunidad para ejercitar mis dones de una forma más completa?
- ¿Es esta una oportunidad con la que Dios desea que yo pueda aprovechar mejor mis fortalezas?
- ¿Es esta una oportunidad con la que Dios desea ayudarme a crecer en un área débil?

FUNDAMENTO

Principios que renuevan tu corazón

CAMINA EMPODERADO POR DIOS - Alinéate con Su propósito

- ¿Enriquecerá esta oportunidad mi relación íntima con Dios?
- ¿Es esta una oportunidad que se alinea con el propósito de Dios?
- ¿Es esta una oportunidad para confiar más en el poder del Espíritu Santo?

FORTALECE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y ACTIVA TU MISIÓN PERSONAL

-Refleja los valores fundamentales y la Misión Personal.

- ¿Me ayuda esta oportunidad a honrar y vivir mis Valores Fundamentales?
- ¿Me ayuda esta oportunidad a cumplir mi Misión Personal?
- ¿Me permitirá esta oportunidad trabajar en el área de mi pasión?

DIRECCIÓN

Principios que ayudan formar el intelecto,

emociones y voluntad

REENFOCA TU VIDA: Logra las Metas de tu Misión

- ¿Es esta oportunidad un área de la vida donde Dios desea que yo crezca?
- ¿Me capacitará esta oportunidad para lograr una meta de mi misión?

VIVE INTENCIONALMENTE: Prioridades, agenda, proactivo, barreras, límites.

- ¿Está esta oportunidad en línea con mis prioridades?
- ¿Me ayudará esta oportunidad a hacer una elección proactiva?
- ¿Honraré mis límites si digo sí a esta oportunidad?
- *¿Esta oportunidad me ayudará a derribar una barrera?

ACCIÓN

Principios que te ayudan a

progresar e impactar la vida de otros

IMPACTOPARA LA VIDA: Ajustate, anima, sé animado, sé agradecido.

- ¿Me ayudará esta oportunidad a adaptarme a los cambios dinámicos en mi vida?
- ¿Me ayudará esta oportunidad a animar a otros en la travesía?
- ¿Me ayudará esta oportunidad a confiar más en Dios?

INSTRUCCIONES

Cuando lo indique tu facilitador:

- Ora por aquellos a quienes animarás, por quienes te animarán y por quienes Dios desea que tú animes a iniciar su propia travesía con Cristo.
- Escribe los nombres en los cuadros correspondientes.

Anima a otros

Anima a aquellos que están al lado del camino

Se animado por otros



“Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús”

1 TESALONICENSES 5:18 LBLA



INSTRUCCIONES:

Responde las siguientes preguntas mientras meditas en los versículos de la Biblia que te ayudarán a ser agradecido.

1. ¿Hay obstáculos o desafíos en tu travesía que te impidan agradecer a Dios?

- Describe el obstáculo o el desafío.

- Versículos de la Biblia que me animan a ser agradecido:

2. ¿Hay algunas personas en tu vida ahora, o en tu pasado, con quienes estás luchando en algún aspecto y encuentras difícil agradecer a Dios por ellas?

- Describe tu situación y las personas involucradas.

- Versículos bíblicos que me animan a ser agradecido:

EVALUACIÓN DE HOMBRE DE IMPACTO

7 principios bíblicos de vida que te ayudan a vivir una vida de significado y propósito y ser un hombre de impacto.

SÉ TÚ MISMO CAMINA EMPODERADO POR LA FUENTE	FUNDAMENTO <i>principios que sostienen tu vida</i>
FORTALECE TUS VALORES FUNDAMENTALES ACTIVA TU MISION PERSONAL REENFOCA TU VIDA	DIRECCIÓN <i>principios que te ayudan a definir hacia donde vas</i>
VIVE INTENCIONALMENTE IMPACTO PARA LA VIDA	ACCIÓN <i>principios que te ayudan a progresar e impactar la vida de otros</i>

1. ¿Cómo te han ayudado estos 7 principios bíblicos de vida?
2. ¿Qué aspectos de tu Grupo de Coaching de Vida han sido significativos?
3. ¿De qué manera tu Compañero de Coaching ha sido de aliento?
4. ¿De qué manera esperas comunicar los 7 principios bíblicos de vida a otros ahora y en el futuro?
5. ¿Va a facilitar tu propio grupo de Coaching de vida de HOMBRE DE IMPACTO o un grupo BÚSQUEDA (curso de Coaching de vida evangelístico con personas no cristianas)? ¿Cuándo te gustaría hacerlo? ¿Hay alguien a quien te gustaría pedirle para co-facilitar el grupo contigo?

Otros comentarios:

Nombre: _____ Fecha: _____

Etapas de la vida y Ocupación: _____

Ciudad y Estado / País: _____

Nombre del facilitador del grupo de Coaching: _____

¿Estaría dispuesto a que usemos tus comentarios para contarles a otros hombres sobre el curso?:

Sí, está bien

Preferiría que mis comentarios no se usen

Email: _____