



# Desarrolla tu proyecto de vida.

Preparado por: Peak Performance Inc.

HETS 2023 (SDC)



¿QUIÉN ES MÁS LIBRE, MÁS FELIZ Y LOGRARÁ SU OBJETIVO?

- ¿Aquél que tiene un solo traje?
- ¿Aquél que tiene mil trajes?

¿Porqué?



¿Qué es eso, que se conoce como mi proyecto de vida?

- Tu proyecto de vida es el proceso, o si prefieres; el camino que necesitamos seguir para darle forma a ese concepto mental que tenemos de lo que es una “vida” ideal.





¿Cuánto dura este viaje?

# ¿Quién es nuestro cliente interno y externo? ®

## MOVIMIENTO GENERACIONAL

- |                             |                        |                           |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|
| • Generación Interbellum    | (1900 -1913)           | Entre 123 -110 años       |
| • Generación Grandiosa      | (1914 -1924)           | Entre 109 - 99 años       |
| • Generación Silenciosa     | (1925 -1945)           | Entre 98 - 78 años        |
| • “Baby Boomers”            | (1946 -1964)           | Entre 77 - 59 años        |
| • Generación X              | (1965 -1981)           | Entre 58 - 40 años        |
| • Generación Y/E/M          | (1982-1994)            | Entre 41 - 29 años        |
| • <b>Generación Z</b>       | <b>(1995 -2004)</b>    | <b>Entre 28 - 18 años</b> |
| • <b>Generación Digital</b> | <b>(2004-Presente)</b> | <b>Entre 19 - 0 años</b>  |





**¿Cómo es  
nuestro  
momento en  
esta vida?**

# Tu momento en la vida...

---

1. Esta en constante cambio y evolución.
2. Tiene demasiada información.
3. Todos reclaman tener la verdad.
4. Tiene muchos expertos que no han vivido lo que predicán.
5. Es interconectada pero solitaria.
6. La vida que la gente percibe de ti es más importante que la que construyes para ti.
7. Los paradigmas que sostienen la sociedad se están derrumbado.
8. Todo es confuso y complicado.
9. Tienes que ser "PERFECTO".
10. No es fácil desatarte y ser siempre tú.
11. No es fácil encontrar tú propósito en la vida.





# Ser, hacer y tener

Cómo desarrollar mi proyecto de vida  
(SDC)



# ¿Qué se requiere para desarrollar un proyecto de vida satisfactorio?

## 1. Conocimiento.

- ¿Quién soy?
- ¿Qué quiero?
- ¿Qué me apasiona?
- ¿Para qué soy bueno?

## 2. Formación estructurada, formal e informal.

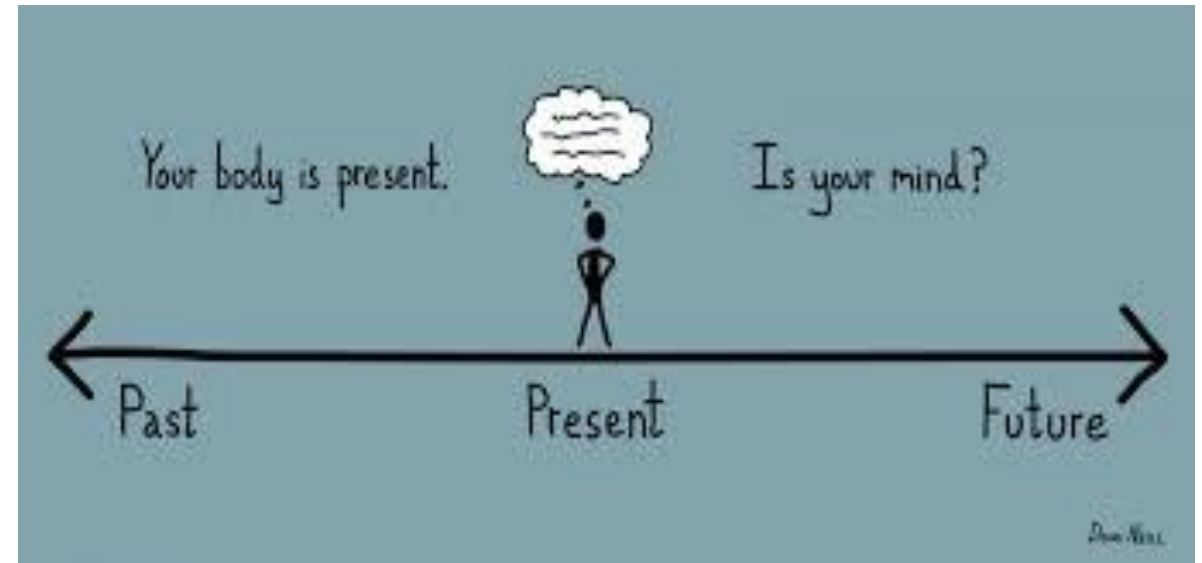
- ¿En qué debo prepararme?
- ¿Cómo debo prepararme?

## 3. Destrezas.

- Interpersonales.
- Cómo interactuar y manejar a la gente.
- Cómo manejar conflictos.
- Cómo establecer consensos.

## 4. Conciencia del presente.

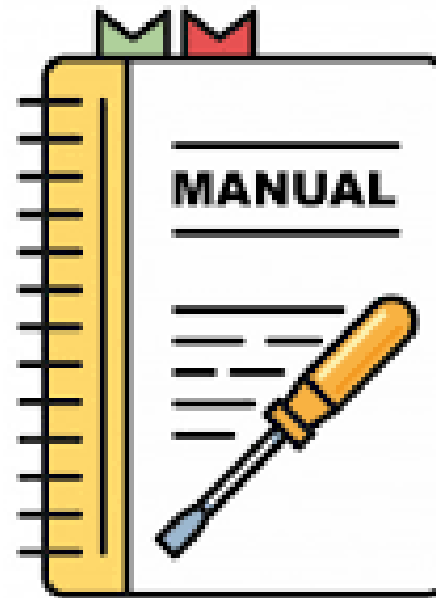
- Entender y actuar en el presente.
- Estar al tanto del paso del tiempo.



# Llegas sin instrucciones y tienes que descubrir el propósito de tu vida y el camino que te llevará.

## Mark Twain escribió:

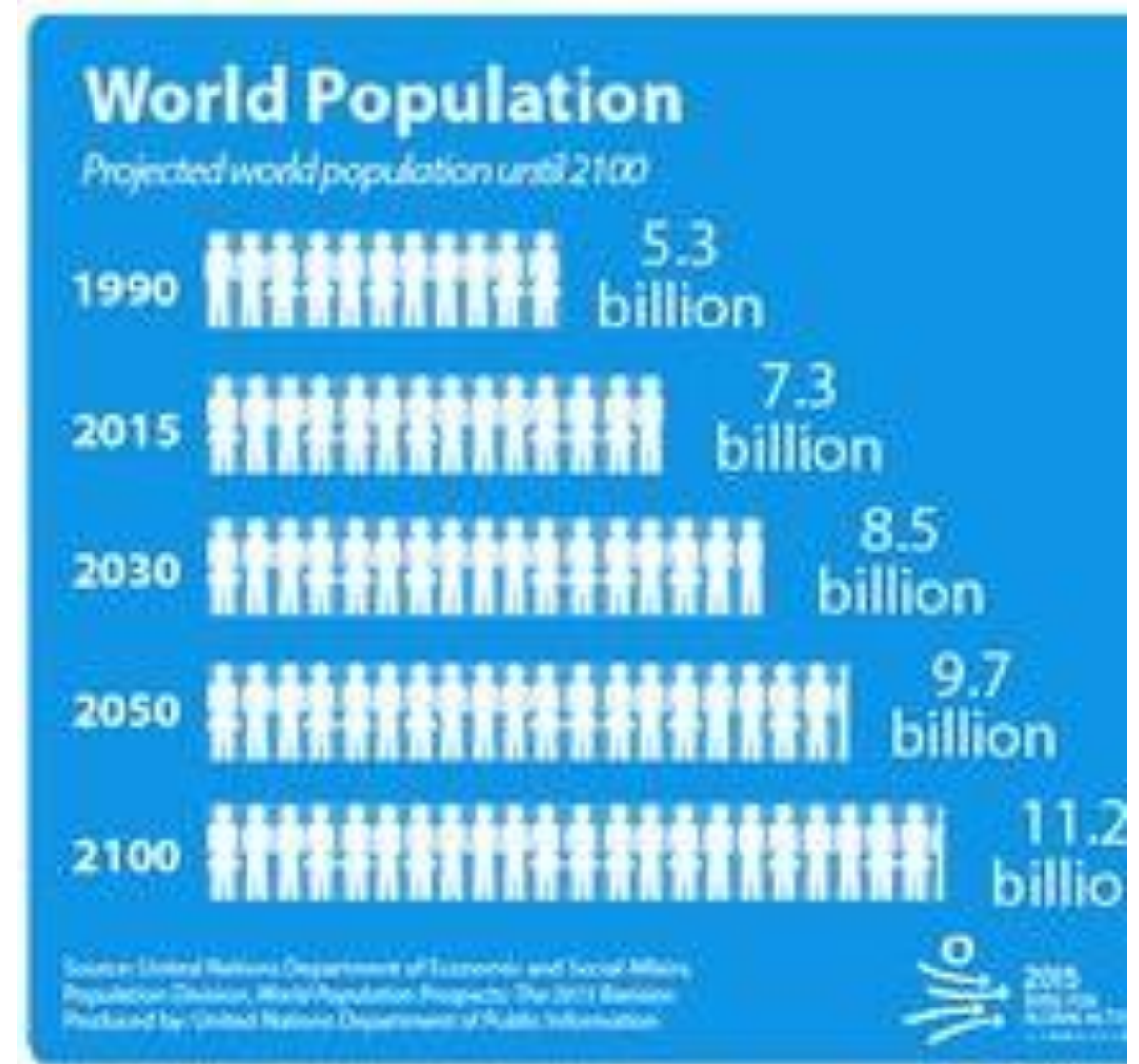
- “Los dos días más importantes de tu vida son: El día en que naces y el día en que descubres por qué.”
- Descubrir nuestros **“porques”**; será vital para lograr la aspiración universal de todo ser humano; de ser feliz.
- Preguntas como: ¿Porqué estamos en este cuerpo, en este sitio y en este momento en el tiempo? En algún momento, necesitan su contestación.

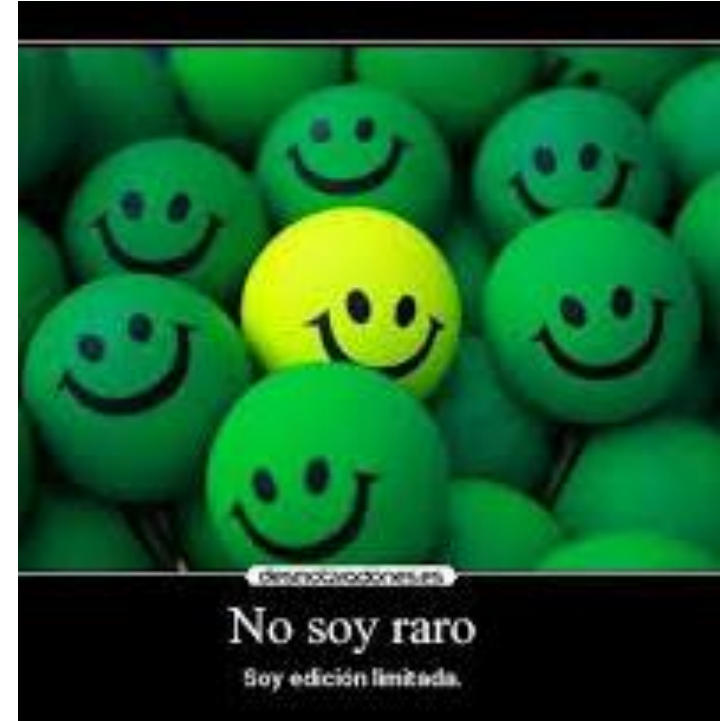


# Hechos incuestionables.

---

- Hay aproximadamente 7 billones de habitantes en nuestro planeta y cada uno es diferente.
- Esto de por sí, te hace un ser único y extremadamente valioso.
- No hay otro u otra como tú.
- Sin hacer nada ya eres un ser valioso, con inmenso potencial y especial.





Tu proyecto de vida es un ejercicio individual y único.

- **Nadie tiene tu proyecto de vida.**
- **Nadie te puede imponer el suyo.**
- **El tuyo es tuyo y es único.**
- **Solo tú lo conoces.**
- **O tendrás que descubrirlo.**

# Te Descubres y te formas; o te forman...

El extraordinario escritor y psicoanalista Carl Jung escribió:

- **“TODOS NACEMOS ORIGINALES Y MORIMOS COMO COPIAS”.**
- Es importante, porque nuestra sociedad deliberadamente quiere programarnos como en una línea de producción, para que seamos lo más parecido a los demás.



# Nuestra razón de ser.

---

- Necesitamos encontrar nuestro significado a este espectacular viaje que conocemos como “vida”.
- Solo tu siendo tu, el mejor tu posible; podrás encontrar esa sensación de bienestar y de logro; que muchos conocen como éxito personal.
- Luego de esto, necesitamos encontrar una razón, la verdadera razón, lo suficientemente poderosa, que justifique el enfrentarnos con pasión, a los retos que esta experiencia maravillosa que llamamos vida nos presentará.





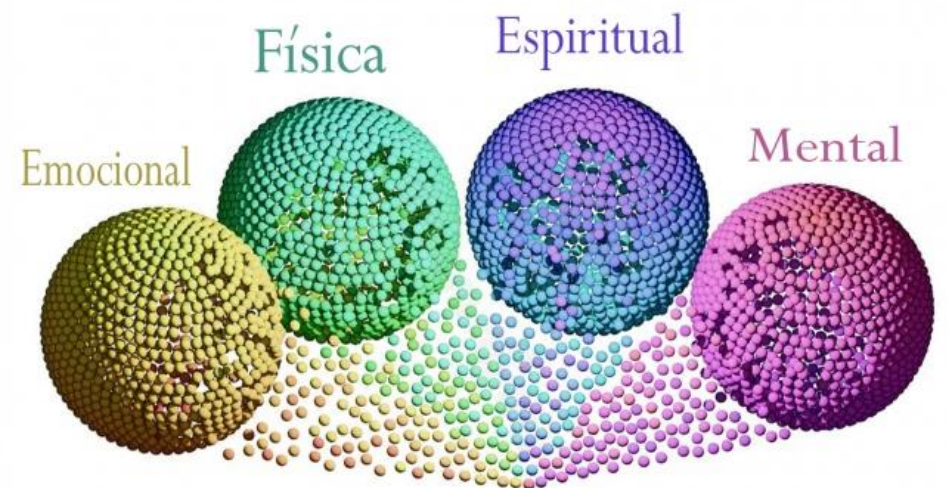
NOSCE  
TE  
IPSUM

Espirius



# Lo que todos buscamos.

1. Paz mental.
2. Ausencia de problemas y conflictos.
3. Disfrute.
4. Relaciones interpersonales edificantes y satisfactorias.
5. Suficiente dinero para no tener que preocuparnos por el dinero.
6. Sentido de logro.
7. Sensación de bienestar.
8. Propósito.
9. Estar presente.



LAS 4 ESFERAS DEL SER



La  
Presentación  
del ser.

---





## Ikigai: 'Tu razón de ser'



# Evita el desbalance en tu vida.

---

- Personal.
- Familiar.
- Social.
- Económico.
- Profesional.
- Laboral.
- Académico.
- Espiritual.

