



Fortalece tu proyecto de vida

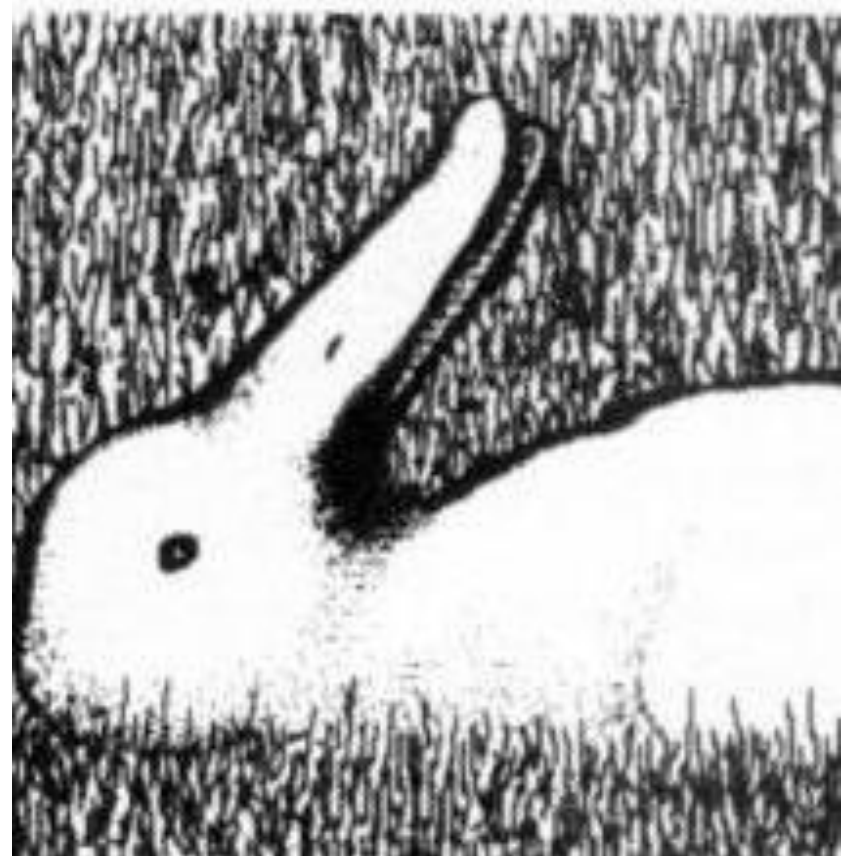
Peak performance inc.

- 2024
- (SDC)



¿Qué compartiré contigo hoy?

- Lo que voy a compartir contigo no es la verdad.
- Es simplemente mi verdad.
- “La mía”. No es universal. No es única, pero es la que ha guiado mi vida por muchos años y me ha servido bien.



¿Qué es tu proyecto de vida?

- Tu proyecto de vida es la construcción, activa o pasiva, de ese concepto mental que todos tenemos de lo que debe ser la vida ideal mientras estamos en este plano terrenal.



¿Cuánto dura tu proyecto de vida?

- Nadie lo sabe.
- En mi libro favorito te dice, que la vida del hombre es 70 años y para algunos 80.
- En Puerto Rico la expectativa de vida general es de aproximadamente 79.9 años. 77.7 años para los hombres y 84.5 años para las mujeres.



¿Por qué debo diseñar mi proyecto de vida?

- Porque si no lo diseñas tú, quiere decir que probablemente lo están diseñando otras personas y no necesariamente podrían tener tu bienestar como meta.



Tendencias que impactaran tu proyecto de vida

1. Crecimiento poblacional mundial acelerado:
 - 2020 teníamos 7,951 billones de habitantes
 - En julio del 2025, llegaremos a la cifra de 8,200 billones
2. Cambios en la composición de la población en los países desarrollados:
 - El crecimiento está desacelerando rápidamente
3. Desarrollo tecnológico acelerado:
 - AI
 - Realidad virtual
 - Pérdida de destrezas suaves



Tendencias que impactaran tu proyecto de vida (cont.)

4. Alto costo de vida en los países industrializados:
 - Se atrasan los marcadores de la vida
5. Menor libertad de expresión:
 - Pérdida de creatividad
6. Proceso de educación continuo:
 - Seremos estudiantes perpetuos
7. Polarización de la información:
 - Acceso limitado a información opuesta



Las 10 cosas que “Todos” queremos

1. Ausencia de problemas y preocupaciones
2. Suficiente dinero para no tener que preocuparnos por el dinero
3. Relaciones interpersonales saludables y satisfactorias
4. Sentido de logro
5. Disfrute
6. Reconocimiento
7. Aceptación social y aprobación de nuestras figuras de autoridad
8. Sentido de propósito en la vida
9. Amar y sentirnos amados
10. Sensación de control de nuestras circunstancias



¿Qué necesitarás incorporar en tu mochila para fortalecer tu proyecto de vida?

1. Muévete no te estanques, explora, sigue moviéndote y busca cosas nuevas que hacer.
2. Identifica un coach y adóptalo.
3. Descubre tu propósito en la vida. ¿Cuál es tu Ikigai?
4. Rodéate de la gente que disfrutes, que sea chévere, positiva y que no sean una carga emocional negativa.
5. Mete la pata, mucho y pronto. Cada metida de pata es una lección de vida. Y mientras más pronto las metas, menos acumularás para tu futuro.



¿Qué necesitarás incorporar en tu mochila para fortalecer tu proyecto de vida?

6. Busca un *hobby* que te enchule.
7. Aprende a preguntar y atrévete a preguntar.
8. Demuestra lo que sientes sin temor y con pasión.
9. No te enfoques en las cosas que no te salen bien porque hay miles que puedes hacer mejor.
10. Se gentil y generoso.



¿Qué necesitarás incorporar en tu mochila para fortalecer tu proyecto de vida?

11. No te hagas expectativas demasiado grandes de la gente; solo comparte y disfruta de la gente como éstas son.
12. Tú se como eres.
13. Aprende a decir que no; pero nunca a una fiesta.
14. Los favores son como dinero en el banco.
15. Cuando tengas carga emocional negativa, pausa y calla.



Crea nuevos hábitos “Rush”

1. Reemplaza el analizar por acción masiva.
2. Reemplaza la queja por el agradecimiento.
3. Reemplaza el juzgar por la tolerancia.
4. Reemplaza el celular por la lectura, el aprendizaje y el ejercicio. (Vivir)
5. Reemplaza echar la culpa por la auto responsabilidad.
6. Reemplaza el comer lo que sea por lo que te beneficia y disfrutas.
7. Reemplaza el miedo y tu zona de comodidad por la aceptación al cambio.

