

FORMATO DE FODA PARA TERCEROS



Apreciaría mucho tu ayuda si pudieras apoyarme en ubicar mis Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA) en este formato del Método Esencialis,

Nombre: (persona que apoya) _____

Fecha: _____

Nombre: (dueño de la DecSer) _____

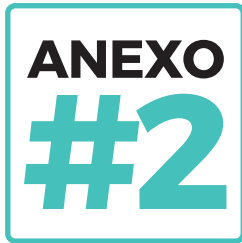
1. Describe en 1 o 2 párrafos: quién y cómo es el dueño de la DecSer, como si se lo dijeras a una tercera persona que no la conoce. ¿Cómo es él? Personalidad, carácter, habilidades, cualidades del ser, etc.

2. Escribe en el cuadro los 3 fortalezas y debilidades que ves en el dueño de la DecSer:

3 Fortalezas personales	3 Fortalezas profesionales
3 Debilidades personales	3 Debilidades profesionales

3. Qué es lo que más valoras de (nombre):

4. Cómo definirías al dueño de la DecSer en 3 frases cortas:



CATÁLOGO DE CUALIDADES DEL SER



Este catálogo es una guía de algunas cualidades del Ser para que te reinventes a ti mismo de forma más consciente. Puedes modificar la descripción para que se adecúe más a lo que quieres lograr al tomar esa cualidad para hacerla tuya.

Así como la cualidad de la sal es: “salada” y la del sol, es “caliente”. ¿Qué características positivas quieres que te representen? La respuesta son las “Cualidades de Ser a crear”.

Cualidades de Voluntad/Causa:

Responsable – Soy Responsable. Mantengo conciencia de ser Causa-Creador, poder, capaz de actuar. Ejercicio mi libre albedrío sabiendo que también tengo la responsabilidad de mis decisiones y sus consecuencias.

Causa: Hago que las cosas sucedan y no estoy al efecto de mi entorno.

Disciplinado – Soy capaz de seguir un plan y de hacer lo necesario, cuando debo hacerlo.

Efectivo – Produzco los resultados deseados.

Eficiente – Produzco los resultados deseados con un mínimo de tiempo y esfuerzo

Enfocado – Controlo mi TE (tiempo y energía) evitando distracciones enfocándolo hacia mis metas.

Intencional – Vivo con mis intenciones, no al azar ni al efecto de lo que surge.

Planeador – Soy capaz de envisionar el futuro deseado y de planearlo con un mapa de cómo lograrlo.

Organizado – Ordeno las cosas, los asuntos y los ciclos para lograr la máxima efectividad y eficiencia.

Ingenioso: Soy capaz de usar lo que hay de maneras nuevas, para lograr metas.

Decidido – Tengo poder para decidir con rapidez y determinación.

Persistente – Sigo adelante sin importar los obstáculos.

Íntegro – Soy honesto en palabra y actos.

Puntual – Estoy siempre a tiempo en todos mis ciclos.

Confiable – Cumplo siempre mis acuerdos, ciclos y responsabilidades.

Excelente – Busco siempre la impecabilidad a través de una mayor excelencia.

Seguro de mí mismo – Tengo confianza en quien soy.

Cualidades de Bondad/Amor

Humilde - Sé Quién Soy y Quiénes Son los demás y que, por lo tanto, en esencia todos somos iguales. No hay persona a quien idolatrar ni humillar.

Espacio - Soy como el aire, sin reactividad a algo o a alguien. Acepto lo que es como es, comenzando conmigo mismo.

Comprensivo y compasivo - Comprendo las situaciones y realidades de otros sin engancharme.

Servicial - Busco siempre cómo servir a otros y lo hago. Ser servicial es beneficiar a otros.

Apasionado - Estoy lleno de energía de enteos. Tengo encendido mi entusiasmo y alegría para realizar las cosas.

Generoso - Regalo cosas, ayudo económicamente a otros. La generosidad es una expresión de abundancia, y esta es una expresión de poder y amor.

Alegre - Soy feliz y estoy en apreciación de mi vida.

Cariñoso - Siento y expreso cariño y afecto a otros.

Agradecido - Vivo en gratitud por todo tanto lo positivo como lo aparentemente negativo, reconozco y expreso mi gratitud a otros.

Cualidades de Sabiduría y Conciencia

Consciente - Tengo el conocimiento sobre mí, las consecuencias de mis actos y de mi entorno.

Presente - Mantengo la mente apagada y atenta en el momento presente.

Inteligente - Tengo la capacidad de aprender y aplicar mis conocimientos.

Sereno - Permanezco imperturbable, sin reactividad alguna.

Perceptivo - Soy capaz de sentir las energías finas de las personas y acontecimientos que están a mi alrededor.

Creativo - Estoy abierto a nuevas ideas para resolver problemas o crear cosas nuevas.

Maleable - Soy capaz de adaptación cuando hay cambios.

Cualidades de Comunicación

Buen escuchador - Recibo y comprendo siempre las realidades, antes de comunicar las mías.

Expresivo - Comunico plenamente a otros; participo en los flujos de comunicación a mi alrededor.

Carismático - Atraigo a otra gente por mi esencia, confianza y alegría.

PREGUNTAS DE INTROSPECCIÓN

DESPUÉS DE ACTUAR

Evaluar tus actos una vez hechos te sirve para crecer, lo cual es igual a conocerte. Hay dos tipos de actos a evaluar:

1. Actos con consecuencias positivas: con ellos aprendes lo que sí funciona, quieres seguir haciéndolos y pensar cómo puedes mejorar esas acciones.

2. Actos con consecuencias negativas: mediante la introspección aprendes qué no hacer. Si reflexionas con mayor profundidad, puedes encontrar información de ti mismo valiosa para tu crecimiento. ¿Cuál fue tu motivación para actuar de esa forma?, ¿sigues villanizando a otros?, ¿has olvidado que tú puedes hacer cambios en tu comportamiento si así lo decides?, ¿actúas así porque te programaron para ello o porque sufriste un evento traumático de niño que no has superado y accionas con base en ello?

Instrucción: Hazte las siguientes preguntas para reflexionar después de actuar y evaluar si te estás creando quién quieres ser.

¿Qué tipo de personas hacen lo que hice?

¿Qué dice sobre mí esta acción?

¿Quién fui ante esta situación?

¿Me gusta lo que dice de mí esta acción?

