



HERRAMIENTA 6. TU VALOR

- VALOR = (CONOCIMIENTO + HABILIDADES) X HAZTITUD

¿CÓMO VAS DE HABILIDADES Y DE HAZTITUD? PUNTÚA DEL 0 AL 10 Y TOMA CONSCIENCIA.

SONRISA

ENTUSIASMO

INICIATIVA

LENGUAJE CLARO

EMPATÍA

OFRECER VALOR

PROYECTO

CREATIVIDAD



HERRAMIENTA 7. TU TEST DE POSITIVIDAD

Recuerda que la fórmula mágica de las personas satisfechas que irradian felicidad es que cumplen una proporción de 3 a 1 entre emociones positivas (tres) y negativas (una).

Para comprobar tu proporción de positividad, emplea dos minutos para realizar este ejercicio que consiste en valorar cómo te has sentido los últimos días.

0= nada. 1= un poco. 2= moderado. 3= bastante. 4= mucho

¿Te has sentido enojado, irritado o molesto?		¿Te has sentido gracioso, amante de la diversión?	
¿Te has sentido ridiculizado, humillado o despreciado?		¿Has sentido asombro o admiración?	
¿Has sentido temor?		¿Te has sentido valorado y apreciado?	
¿Has sentido desprecio o desdén?		¿Te has sentido esperanzado, optimista, motivado?	
¿Has sentido asco, aversión o repugnancia?		¿Te has sentido inspirado, con el ánimo por las nubes?	
¿Has sentido vergüenza o rubor?		¿Te has sentido interesado, alerta, o curiosos?	
¿Te has sentido culpable o arrepentido?		¿Te has sentido alegre, contento, feliz?	
¿Has sentido odio, desconfianza o sospecha?		¿Has sentido amor, intimidad y confianza?	
¿Te has sentido triste o desanimado?		¿Te has sentido orgulloso, confiado, seguro de ti mismo?	
¿Te has sentido asustado, temeroso, nervioso o abrumado?		¿Te has sentido sereno, contenido o pacífico?	

Ahora que eres más consciente de tus emociones, haz una lista de diez emociones positivas (alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, sorpresa y amor) en tu teléfono, ordenador, tablet, pared de la oficina del coche o cualquier espacio visible. Selecciona una o dos. A lo largo de cada día, busca la manera de desplegar estas emociones. Esta práctica te dará impulso psicológico y energía positiva, mejorará tu estado de ánimo - tanto el tuyo como el de las personas que te rodean - y aumentará tus probabilidades de contagiar prosperidad.

Está claro, ¡DEJEMOS EL PESIMISMO PARA TIEMPOS MEJORES!