

Vivirás de acuerdo a tus principios, valores, objetivos y apartarás lo que los demás opinen o piensen al respecto. Sabrás escucharlos, pero separando muy claramente lo que depende de ti, y lo que depende de ellos.

Me conozco y me acepto.

Una vida ética requiere que tengas buenas relaciones contigo mismo. Todo el tiempo estamos pendientes de nuestras relaciones con los demás y muchas veces olvidamos estar bien con nosotros mismos. Este es un capítulo muy importante porque nos enseña la importancia de conocernos mejor en nuestras cualidades y dificultades, pero también de aceptarnos como somos en nuestra forma de ser. Tu eres único e irrepetible y esa es la esencia verdadera de la vida. En muchas sociedades como la

nuestra, los medios de comunicación, la moda, las costumbres, la cultura, nos muestran unos estereotipos sobre las personas, cuyo único fin es imponernos modelos acerca del aspecto físico y emocional que debe caracterizarnos. Es importante superar estos estereotipos, que nos impiden valorarnos y aceptarnos como somos. Me amo y me acepto exactamente como soy. Me apoyo y confío en mí en cualquier lugar que esté. Coloco mi mano sobre el corazón y siento latir el amor que tengo sobre mí, acepto mi cuerpo, mi estatura, mi apariencia y experiencias. Soy una perfecta expresión de vida y merezco lo mejor, acepto esto, para mí ahora más que nada me acepto a mí mismo y valoro lo que soy.

Me amo tal como soy, me gusta todo lo que hago y si a alguien no le agrada yo no voy a renunciar a lo que ya soy. **Alguien que siente seguridad en sí mismo.**

★ **Aplicación:** Conocerse a sí mismo en sus fortalezas y debilidades nos ayudará a potenciar lo mejor de nosotros y en consecuencia, mejorará nuestras relaciones con los demás. Como ejercicio de aplicación vas a realizar un perfil de proyecto de vida con las siguientes orientaciones. El proyecto de vida es una herramienta que nos permite proyectar nuestras actividades presentes, con nuestras metas y sueños teniendo en cuenta nuestras cualidades y limitaciones. por ejemplo, si una persona desea ser un deportista, debe ser consciente si posee el talento, las habilidades y la

disciplina para lograrlo. Su proyecto de vida contemplara los estudios, la alimentacion, el ejercicio y el entrenamiento necesario para lograrlo.

RI= Mi proyecto de vida

Introducción:

en este proyecto de vida se refleja mis metas, ideas, sueños y mis experiencias adquiridas en el transcurso de mi vida. Es fundamental establecer un proyecto de vida para tener conocimiento en cuanto a la construcción de mi vida y proyección de mis metas, para así no estar desorientado y hacer que se me dificulte llevarla organizada.

¿quien soy y como estoy?:

Soy una persona muy afortunada por todo lo que tengo, en este momento puedo decir que mi vida esta balanceada, veo mas cerca muchas metas que me habia propuesto desde hace mucho tiempo

y las cuales ahora son mas fáciles de alcanzar por que tengo el apoyo y la comprensión de mi familia.

Mis fortalezas:

- * Doy soluciones claras y rápidas a obstaculos que se me presentan.
- * Es sustancial en mi vida la fe es lo que me motiva a hacer las cosas y lograrlas.
- * Soy optimista.
- * no me doy por vencida tan rapido.
- * soy franca.
- * me encanta la musica.
- * soy valiente.
- * Se saber escuchar.
- * Tengo intuición.
- * Tengo paciencia.
- * Tengo liderazgo.
- * Tengo Motivación.
- * Tengo Superación.
- * soy creativa.
- * soy puntual.

* Soy responsable.

* Soy Sincera.

* Soy Perseverante.

* Soy Companerista.

* Soy sensible.

* Soy alegre.

Mis debilidades:

* Falta de concentración.

* Desorganización

Cosas que quiero tener:

Casa

Carro

Trabajo

empresa

Intereses que e tenido desde la edad Temprana.

Desde la edad temprana siempre pense en ser una persona profesional con objetivos claros, en ser alguien en en la vida, prosperar, salir adelante, sacar a mi familia adelante y ser