

CONÓCETE A TI MISMO *KNOW YOURSELF*

Escribe y elabora los ejercicios que en seguida te pido que realices, en un cuaderno o en un documento en tu computadora.

Haz una lista, lo más larga, detallada y completa que puedas, de cada uno de los siguientes temas:

1. Lo que sabes hacer (estudios y conocimientos)
2. Lo que te ha enseñado la vida
3. Lo que te motiva, te apasiona
4. Describe cuáles son tus temores, tus preocupaciones
5. Los retos que tienes en este momento
6. Lo que te da felicidad, alegría, lo que te hace sonreír
7. Las limitaciones que tienes
8. De los sueños y metas que quieres alcanzar, describe a dónde quieres llegar
9. De todos los conocidos que tienes (amigos, familiares, vecinos, compañeros de trabajo, en los deportes en tu religión, etc.)
10. Cuáles son tus valores
11. Con que activos y recursos cuentas
12. De los logros que has tenido en tu vida, por muy pequeños e insignificantes que parezcan

Write down and elaborate the following exercises in a notebook or a Word document on your computer.

Make a list as long and detailed as you can for each of the following topics:

- 1. What you know how to do (studies and knowledge)*
- 2. What life has taught you*
- 3. What motivates you/passionate about*
- 4. Describe what your fears and concerns are*
- 5. The challenges you have at this moment*
- 6. What gives you happiness/joy what makes you smile*
- 7. The limitations that you feel you have*
- 8. The dreams and goals you want to achieve. Describe where you want to go/to be*
- 9. A list of all the people you know (friends, relatives, neighbors, coworkers, in sports, in your religion, etc.)*
- 10. Your values*
- 11. What assets and resources you count on*
- 12. The achievements you have had in your life, however small and insignificant they may seem*