

WORKBOOK

TU **CHARM**
FACTOR

MARI CARMEN OBREGÓN

TU **CHARM**
FACTOR

.....
EXPLORA TU CARISMA Y DESCUBRE
LO QUE TE HACE BRILLAR



EJERCICIO

Encontrar las Mariposas: La Observación Creativa Consciente

Piensa que si lo puedes hacer con mariposas amarillas, lo puedes hacer con lo que tú quieras, enfocado a tu vida personal o profesional.
¿Lo quieres probar?

El punto de partida es: ¿qué estas buscando? 

EJERCICIO

Números sincrónicos o en capicúa



Refuerza la Observación Creativa Consciente con números sincrónicos (12:12) y números capicúa o en espejo (12:21).

Cuando esto sucede y activas tu observación, el número puede empezar a aparecer en placas de automóviles, terminales de tarjetas, o en cualquier parte. Ya estaba allí: pero ahora eres capaz de verlo porque lo estabas buscando.

EJERCICIO

Tu Charm en 20 segundos



Mas allá de un "Pitch del Elevador", quiero que esto sea tu "Pitch ELEVADO", la forma como describes quien eres de una forma recordable (y hasta recomendable... es la forma como fácilmente pueden hablar de ti y tu trabajo).

¿Cómo podrías describir tu Charm en 20 segundos de una forma clara, corta y cautivadora?

¿Por qué TÚ? (checa la historia en las páginas 21 y 22 para que te inspires).

¿En qué consiste tu Charm? Esas partes de tu Estilo Creativo que te describen perfecto.

EJERCICIO
IM-Posible



Muy seguido dejamos de explorar algo que nos interesa porque pensamos que no es factible. En la página 29 te cuento una historia que va a cambiar tu forma de entender la palabra IM-Posible. Chécala y luego regresa a estas preguntas:

¿Qué consideras imposible en este momento de tu vida?

¿Hay alguien que ya haya hecho lo que tú quisieras ser, hacer y vivir?

Si no ha sucedido, ¿por qué no? o... ¿cómo puede ser un sí?

EJERCICIO

La Creatividad a partir de ti



Identifica aquellas cosas que te entusiasman.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿A qué te dedicarías horas sin que te pese?

¿Qué te emociona al grado de levantarte temprano y acostarte tarde?

¿De qué tomarías un curso?

¿A dónde te irías de viaje?

Dentro de lo que haces, ¿qué parte es la que disfrutas más?



EJERCICIO

¿Qué querías ser de grande cuando eras niño?

¿Qué querías ser de grande cuando eras niño?

¿Qué dice esto de ti y de tus características?

¿Qué profesiones/proyectos se relacionan con estas características?

EJERCICIO

Los Regalos en el Camino: Etapas de Vida



Haz un recuento de tu camino recorrido y los regalos que abriste en cada punto.
¿Dónde naciste?

¿Dónde has vivido?

¿Cuál fue tu primer trabajo?

¿En dónde participaste como voluntario o practicante?

¿De qué has tomado clases?

¿Cuáles han sido tus trabajos y qué te gustó de cada uno?

¿Algo retador que no haya sido tan agradable en alguno de ellos? ¿Cuál es el regalo que ves aquí?



EJERCICIO

Placeres Gustosos

Haz una lista de por lo menos 5 Momentos Hygge que te ponen instantáneamente de buenas y lo sientes como un apapacho al alma.

En la página 65 te cuento lo que significan y por qué son tan importantes.

EJERCICIO

Actividades Creativas Gozosa



¿Cuáles son esas 3 actividades creativas en dónde el tiempo pasa a un ritmo distinto?

¿Qué es lo que tú puedes aportar a tu entorno haciendo lo que amas?

¿Cómo haciendo lo que más disfrutas mejoras el día o la vida de alguien más?

¿Cuál es el símbolo o sello que te identifica?

¿Qué son aquellas cosas que la gente recuerda de ti?

¿Por qué quieres ser recordado?
