

## Ejercicio de relajación y proyecto de vida

¿qué te pareció en ejercicio?

¿cómo te sentiste?

Durante el ejercicio, seguramente prestaste atención a tu respiración y a tu entorno; sin embargo, puede ser difícil que lo logres la primera vez. De ser así, no te sientas mal, suele pasar; lo importante es intentarlo de nuevo.

Lo mismo puede suceder con tus metas; pero si logras enfocarte en tus acciones y compromisos, las conseguirás.

## Proyecto de vida personal

¿cómo te llamas?

¿Cuántos años tienes?

¿con quién vives?

¿Cómo quieres ser cuando seas mayor?

¿Qué necesitas para lograrlo?

¿Cómo quieres que los demás te vean en el futuro?

¿Lo que haces ahorita te lleva a ese futuro que sueñas?

## Proyecto de vida profesional

¿Qué profesión deseo tener?

¿Cuál será mi comportamiento como profesional ante los demás?

¿Qué habilidades deseo tener como profesional?

¿Qué valores deseo practicar como profesional en relación a las otras personas?

¿Qué beneficios personales deseo obtener?

¿Cómo podré ayudar a la sociedad?