



## **Haz de tus fortalezas tu marca**

### **Pilar nº 6: El Disfrute.**

#### Ejercicio 6

#### **Objetivo**

*El objetivo de este ejercicio es concienciarte de cómo tus fortalezas pueden contribuir a tu identidad y bienestar, y de cómo podemos utilizarla en diferentes contextos y situaciones.*

#### **Consejo**

Se trata de trabajar sobre cada una de las fortalezas principales, para incrementar nuestra identificación con la misma y sentirla como que nos resulta auténtica y propia.

#### **Autor**

Esta meditación está basada en la meditación “Strengths branding” desarrollada por Ryan M. Niemiec (<http://www.ryanniemic.com/>) y es parte del Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) protocol (Niemiec, 2014).

#### **Instrucciones**

1. Elige una de tus principales fortalezas, una de las que esté de las primeras de la lista y sea de las que más te importe.
2. Combínalo con atención plena y describe tu vida con esa fortaleza. Una forma de comenzar esta exploración es escribir, en la parte superior de un pedazo de papel, la palabra "consciente" detrás de una de tus fortalezas principales. Por ejemplo, “Valentía consciente” o “Simpatía consciente” o “Liderazgo consciente” o “Gratitud consciente”.
3. Ahora piensa qué significa esta frase para usted. ¿Qué papel juega esa fortaleza en tu vida diaria? ¿Cuán bien describe quién eres y cómo eres?

Por ejemplo, puede reflexionar cómo utilizas esas fortalezas en tu vida, cómo la combinas con otras fortalezas según la situación, cómo te das cuenta de que la estás utilizando demasiado o demasiado poco, y de qué ser consciente de que es una de tus principales fortalezas puede ayudarte en distintos contextos.

Tomas notas de todos tus pensamientos y luego lo comentaras con un compañero.



**Pilar nº 6:  
El Disfrute.**

**Ejemplo**

*Mi marca es “Juicio Consciente”, el “juicio consciente” el pensamiento crítico y la mentalidad abierta son mi fortaleza principal.*

*(Ahora la describo según está descrita en la descripción de las fortalezas, es decir: pienso sobre las cosas y examino todos sus significados y matices). No saco conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Pienso las cosas en profundidad y las examinarlas desde todos los puntos de vista. No salto de forma precipitada a las conclusiones, y baso mis decisiones sólo en sólidas evidencias. Soy capaz de cambiar mis propias ideas en base a la evidencia.*

*El “juicio consciente”, analizar detalles y sacar conclusiones es algo que no me falla para recargarme de energía y disfrutar cuando lo necesito. Cuando me enfrento a una situación que he de solventar me encanta analizar los pros y los contras, evaluar cada posibilidad y buscar evidencias, lo mismo me sucede cuando encaro nuevos proyectos. Confío en que un análisis profundo de los hechos me llevará a las mejores conclusiones y a la mejor solución posible.*

*A partir de ahora, me recordaré continuamente que yo soy “juicio consciente”, de hecho, me encanta cuando mi amigo Agustín me llama “analyzer”, no puedo no sonreír de satisfacción cuando lo escucho, porque realmente define quién soy.*

*Cuando alguien me mire y me sonría en el trabajo o en cualquier otra situación que requiera un “juicio” y una decisión, conectaré de inmediato con mi mayor fortaleza “el juicio” consciente. Me fijaré en cómo se siente en mi cuerpo, de hecho, ahora mismo puedo sentir la sensación de energía y ligereza que lleva a mi pecho saber que esa es mi gran fortaleza y sonrió por ello. De hecho, me emociona saber que es mi mayor fortaleza porque siendo cuánto puede mejorar mi vida, la vida de los míos y la vida de terceros ser una persona con tan buen juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta y capacidad de análisis.*

*También he de ser consciente de que existen situaciones en la vida y ámbitos de la misma en las que no he de ser tan juicioso y racional, en la vida también se ha de ser arriesgado y hacer que las emociones jueguen su papel. También he de ser consciente de que cuando una preocupación me atrape, es porque probablemente no la estoy juzgando de manera realista y que, si hiciera un juicio y análisis racional, el nivel de preocupación disminuiría.*

*Así, el “juicio consciente”, con ese matiz emocional que le enriquece, va a ser el timonel de mi vida. Ante las pequeñas y grandes decisiones que son, en definitiva, las arquitectas de mi vida me aferraré al “juicio” con una sonrisa de sabio confiado que sabe que las decisiones juiciosas son las que construyen una vida buena.*