



Conocer  
Reconocer  
Planear  
Ejecutar  
Mejorar

PREPARANDONOS PARA APRENDER A VIVIR EN LA TIERRA COMO EN EL CIELO

CAMBIANDO NUESTROS HABITOS

# NUESTRO PRIMER ENCUENTRO

por Victor Gonzalez Galeano

Conocer, reconocer, planear tu vida

¿Cuál quieres que sea la palabra que te identifica para el 2018?

Un año para “vivir en la tierra como en los cielos”

1. ¿qué quieres ver, descubrir, explorar?
2. ¿Con quién deseas pasar más tiempo con en el 2018?
3. ¿Qué habilidades quieres aprender, mejorar o dominar?
4. ¿Que la calidad personal desea desarrollar o fortalecer?
5. ¿Qué hábitos quieres cambiar, cultivar o deshacerse de?
6. ¿Qué deseas lograr?
7. ¿Cómo quieres que te recuerden por lo que lograste en el año 2018 cuando miremos hacia atrás en 7/11/ 50 años a partir de ahora?
8. ¿Cuál es su objetivo número uno para el 2018?

**Jesuit Prayer**

Ignatian Reflection

## Thy will be done

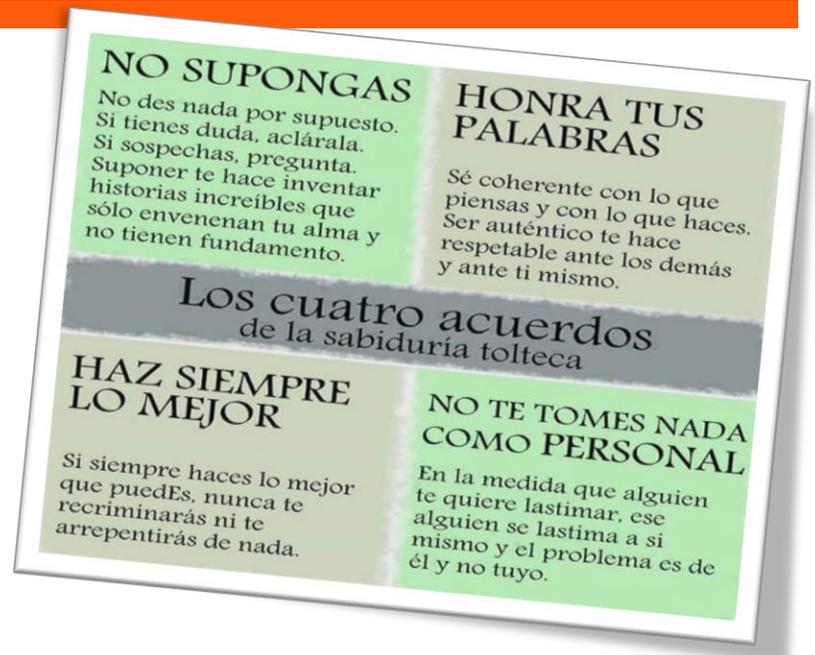
In today's Gospel, Jesus passes on to us the Our Father and for two thousand years we've been saying it. In all that time, have we yet plumbed that little prayer's depths? Or do we more often than not babble our way through it? I can't count all the times that I've said the Our Father at Mass and gone into autopilot, only to recognize that I've mentally skipped the whole prayer.

But there are graced moments as well when I say the prayer slowly and meditatively. How powerful it is to say "thy will be done" throughout the course of challenging day when there are conflicts to manage, constant interruptions, and things going awry. And how beautiful it is to recognize that you, O God, are our loving Father, calling us back time and again regardless of our trespasses.

Can I pause throughout my day today and prayerfully say the Our Father?

—Nathan Krawetzke, SJ, is a Jesuit scholastic of the Midwest Province studying philosophy at Loyola University Chicago.

REMINDERS
REFRESH



## Expectativas del día

### LO QUE PIDO HOY DE TI

- ❖ Transparencia
- ❖ Autenticidad
- ❖ Respeto
- ❖ Honestidad
- ❖ Confidencialidad
- ❖ Recitud
- ❖ Positivismo
- ❖ Diversión

## Proposito y Motivacion

### PROPOSITO

1. Recordarle la importancia de la espiritualidad y de Dios en su vida.
2. Crear un momento A HA que te ayude a sobrellevar la pérdida y / o la aflicción, lo que llamo 'brincos' en el camino de tu vida.
3. Dar un vistazo a mi propuesta de valor agregado: mi manera única de marcar una diferencia en este mundo al alentarlo a **redefinir** el bienestar personal.

### MOTIVACION

Entregar un mensaje de ESPERANZA, AMOR y COMPRENSIÓN que pueda ayudar a alguien, a cualquier persona que pueda necesitarlo mientras viaja a través del viaje de su vida.

## El Poder de un Paradigma

No siempre vemos lo que está en frente de nosotros de la misma manera. Nuestra mente funciona como aquel mapa que a través del tiempo hemos creado y que desafortunadamente solo usamos de la manera que sabemos .

### EL PARADIGMA BASADO EN PRINCIPIOS

"La ética del carácter se basa en la idea fundamental de que hay principios que gobiernan la efectividad humana, leyes naturales de la dimensión humana" ...

VICTOR GUSTAVO GONZALEZ GALEANO  
victor.gonzalez.galeano@gmail.com



*"Los once [11] Pilares de las necesidades humanas para alcanzar un **Bienestar Personal Holístico** nacen de la investigación y el continuo estudio empírico de como sobrepasar mis propios retos que he experimentado en el camino de mi vida."*

*Victor Gonzalez Galeano*

### Mi año nuevo-2018

1. ¿Cuál quieres que sea el tema general para su 2018?
2. ¿Qué quieres ver, descubrir, explorar?
3. ¿con quién quieres pasar más tiempo en el 2018?
4. ¿qué habilidades quieres aprender, mejorar o dominar?
5. ¿qué calidad personal desea desarrollar o fortalecer?
6. ¿Cómo quieres que sea tu vida diaria?
7. ¿Qué hábitos deseas cambiar, cultivar o deshacerse?
8. ¿Qué quieres conseguir en la carrera?
9. ¿Cómo quieres recordar el año 2018 cuando miras hacia atrás dentro de 10/20/50 años a partir de ahora?
10. ¿Cuál es su objetivo número uno para el 2018?

### Mi año en revisión

7. ¿Cuál de sus cualidades personales resultó ser la más útil de este año?
8. ¿quién era tu persona principal en la que siempre podías confiar?
9. ¿Qué nuevas habilidades aprendió?
10. ¿Qué, o quién, está más agradecido?
11. Si alguien escribió un libro sobre tu vida en 2017, ¿qué tipo de género sería? ¿una comedia, una historia de amor, un drama, un cine negro o algo más?
12. ¿Cuál fue la lección más importante que aprendió en 2017?
13. ¿qué bloque (s) mental (es) Has superado?
14. ¿con qué 5 personas disfrutó pasar tiempo?
15. ¿Cuál fue su mayor momento de felicidad en tu vida laboral?
16. ¿Cómo evolucionó su relación con su familia?
17. ¿Qué libro o película afectó su vida de una manera profunda?



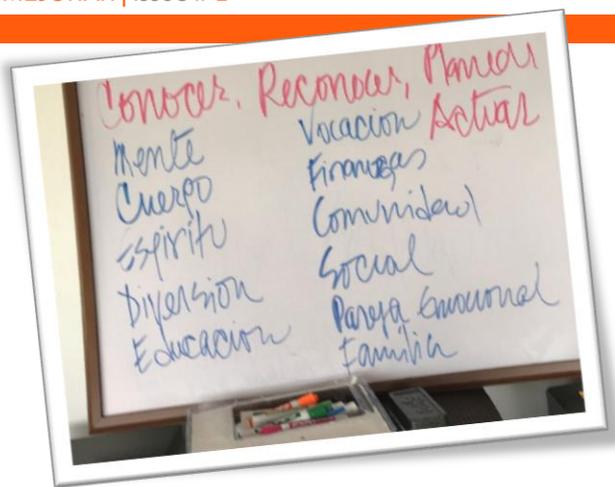
## Trabajando en Equipo

### Mi 2017

1. ¿qué evento, grande o pequeño, le vas a contar a tus nietos?
2. Si tuvieras que describir tu 2017 en 3 palabras, ¿cuáles serían?
3. ¿Qué cosas nuevas descubrió acerca de ti?
4. ¿de qué logro importante te enorgulleces?
5. ¿Cuál fue la mejor noticia que recibió?
6. ¿Cuál fue tu lugar favorito que visitaste en 2017?

18. ¿Cuál fue tu elogio favorito que recibiste este año?
19. ¿Qué cosas triviales disfrutó más durante su vida cotidiana?
20. ¿Qué cosas frescas creaste este año?
21. ¿Cuál fue su estado mental más común este año (por ejemplo, emocionado, curioso, estresado)?
22. ¿hubo algo que hayas hecho por primera vez en tu vida este año?
23. ¿Cuál fue tu momento favorito pasado con tus amigos?
24. ¿para qué objetivo principal se sentaron los cimientos?

25. ¿Qué preocupaciones resultaron completamente innecesarias?
26. ¿Qué experiencia te gustaría hacer de nuevo?
27. ¿Cuál fue el mejor regalo que recibió?
28. ¿Cómo evolucionó su visión general de la vida?
29. ¿Cuál fue el mayor problema que resolvió?
30. ¿Cuál fue el momento más divertido de tu año, uno que todavía hace difícil no estallar riendo cuando piensas en ello?
31. ¿Qué compra resultó ser la mejor decisión de la historia?
32. ¿Qué otra cosa harías diferente y por qué?
33. ¿por qué te mereces una palmadita en la espalda?
34. ¿Qué actividades le hicieron perder la noción del tiempo?
35. ¿Qué pensaste sobre más que otra cosa?
36. ¿Qué temas le gustaban más conocer?
37. ¿Qué nuevos hábitos cultivaron?
38. ¿Qué consejo le daría a su mejor amigo si pudiera?
39. ¿alguna parte de ti o de tu vida hizo un 180 completo este año?
40. ¿Qué o quién tuvo el mayor impacto positivo en su vida este año?



## Punto de Reflexion



- 1- como reconociste que tenías que cambiar?
- 2- quien estuvo a tu lado durante esa transición?
- 3- si pudieras cambiar algo – que sería?

### Lo que haces define lo que eres

Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un habito. ARISTOTELES

#### FAST FACTS

68%

Empezando de Zero hoy que puedes llevar a 68% mañana?

42%

Qué posibilidades hay de que 42% sea el numero mas alto que puedas lograr en el cambio de tu primer habito?

#### FOR MORE INFORMATION

Victor Gonzalez Galeano

[victor.gonzalez.galeano@gmail.com](mailto:victor.gonzalez.galeano@gmail.com)

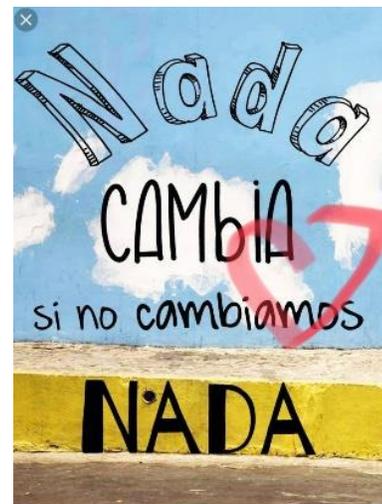
305.438.2429

DEPENDENCIA | INDEPENDENCIA | INTERDEPENDENCIA ... STEVEN COVEY



### PORQUE COACHING

Ser un Coach define el propósito y la motivación que nace en mi de ayudar y ser de servicio a otras personas. Ser un Coach me da la oportunidad de alcanzar mi meta de dejar un **legado donde la gente me recuerda como alguien que siempre estaba dispuesto a ayudar.**



4- cuál ha sido el mayor aprendizaje de esta experiencia?

5- que punto importante quisieras compartir con el equipo?

¿Sueñan con tener un impacto positivo en la vida de las personas? Al ayudarlos a lograr el bienestar personal, "lo más cercano a la autorrealización"

## FOR MORE INFORMATION

VICTOR GONZALEZ GALEANO

[victor.gonzalez.galeano@gmail.com](mailto:victor.gonzalez.galeano@gmail.com)

305.438.2429

## Mi versión de la jerarquía de las necesidades humanas

1. Vida balanceada
2. Felicidad
3. Menos estrés
4. Eficacia
5. Sensación de triunfo
6. Tranquilidad
7. Tranquilidad de espíritu
8. Buena salud
9. Sentirse apreciado
10. Humildad
11. Dejar un legado



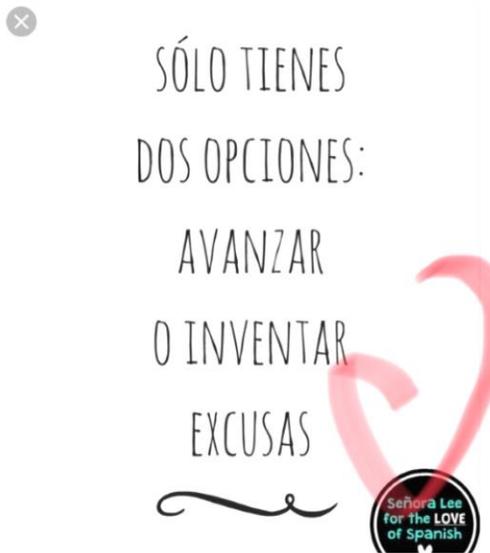
# Once [11] pilares que determinan tu bienestar personal | definición

por Victor Gonzalez Galeano

## Pilares

1. **Mente**
2. **Cuerpo**
3. **Espiritualidad**
4. **Diversion**
5. **Educacion**
6. **Vocacion**
7. **Finanzas**
8. **Comunidad**
9. **Social | Amigos**
10. **Companero[a] Emocional**
11. **Familia**

### AROUND TOWN



### Dreams

No dejes que nada te sostenga de explorar tus más increíble fantasías, deseos y aspiraciones. No tengas miedo a soñar en grande y a seguir tus sueños, no importa dónde te pueden llevar. Abre los ojos a su belleza, abre tu mente a su magia, abre tu corazón a sus posibilidades.

Sólo soñando descubrirás quién eres, qué quieres y lo que puedes hacer. No tengas miedo de tomar riesgos, de involucrarte, de comprometerte.

Haz todo lo necesario para hacer tus sueños realidad. ¡Siempre cree en los milagros y siempre cree en ti!



### Risk

Cree en ti y en tu visión del futuro, rodéate de aquellos que creen en ti y te ayudarán a alcanzar tus metas.

Mantén tu sueño vivo a pesar de los desafíos en el camino.

Siempre habrán aquellos que intentan robar tu sueño por la risa o la crítica, ellos no pueden entender lo que te conduce a siempre querer más. En seguridad, no hay ninguna falta ni existe el éxito. Sólo tomando los riesgos que otros temen, puedes alcanzar grandeza.

El cambio puede ser aterrador, pero sólo cambiando puede que experimentes crecimiento, sólo atreviéndote a ti mismo a hacer lo que parece imposible, puedes desafiarte y nunca sabes cuánto puede lograr.

Hay sólo un camino hacia el éxito; nunca te dejes vencer hasta que ganes, puede que requiera mucho cambio, pero lo puedes hacer. **La semilla de la grandeza se encuentra dentro de ti, nítrela y no habrá nada que tu no puedas alcanzar.**



## Pilares | Definicion

1. **Conoce a ti mismo**
2. **Quiérete a ti mismo y cuida tu cuerpo**
3. **Reconoce quién eres y conéctate espiritualmente**
4. **Diviértete como tu solo lo sabes**
5. **Edúcate, aprende y crece en tu conocimiento**
6. **Identifica tu propósito y motivación para ayudar a otros**
7. **Establece el estilo de vida que quieres vivir**
8. **Se el cambio que quieres ser en el mundo**
9. **Identifica los 3-5 amigos que te fortalecen**
10. **Encuentra a quien te derrite con su mirada**
11. **Únete y comparte con aquellos que son tu familia [sangre o no]**

# Empoderate y toma control

## Help

Tú tienes la capacidad de lograr todo lo que buscas, dentro de ti tienes cual potencial que puedas imaginar. Siempre apunte más de lo que crees que puedes lograr. De vez en cuando descubrirás que cuando tus talentos se liberen por su imaginación, puedes lograr cualquier meta. Si la gente ofrece su ayuda o sabiduría en el que camino que vas por la vida, acéptala con gratitud. Tú puedes aprender mucho de los que han ido antes. Nunca tengas miedo o seas reactio a bajar el camino aceptado y mantén la cabeza en su propia dirección si tu corazón te dice que es la manera correcta para ti. Siempre cree que al final tendrás éxito en todo lo que te propongas. **Y nunca olvides el valor de la persistencia, disciplina y determinación. Tú serás tal quien soñaste ser.**



1. Mente
2. Cuerpo
3. Espiritualidad
4. Diversión
5. Educación
6. Vocación | Trabajo
7. Finanzas
8. Comunidad
9. Social | Amigos
10. Compañero(a)



1. CONOCETE A TI MISMO
2. QUIÉRETE A TI MISMO Y CUIDA TU CUERPO
3. RECONOCE QUIÉN ERES Y CONÉCTATE ESPIRITUALMENTE
4. DIVIÉRTETE COMO TU SOLO LO SABES
5. EDÚCATE, APRENDE Y CRECE EN TU CONOCIMIENTO
6. IDENTIFICA TU PROPÓSITO Y MOTIVACIÓN PARA AYUDAR A OTROS
7. ESTABLECE EL ESTILO DE VIDA QUE QUIERES VIVIR
8. SE EL CAMBIO QUE QUIERES SER EN EL MUNDO
9. IDENTIFICA LOS 3-5 AMIGOS QUE TE FORTALECEN
10. ENCUENTRA A QUIEN TE DERRITE CON SU MIRADA
11. ÚNETE Y COMPARTE CON AQUELLOS QUE SON TU FAMILIA [SANGRE O NO]



Empowering yourself to  
attain Personal Well-Being.

Empoderándote a obtener un Bienestar Personal.

## Prayer

Our Father,  
who art in heaven,  
hallowed be thy name;  
thy kingdom come;  
thy will be done  
on earth as it is in heaven.  
Give us this day our daily bread;  
and forgive us our trespasses  
as we forgive those who trespass against us;  
and lead us not into temptation,  
but deliver us from evil.  
Amen.

—*Our Father*



**Victor Gustavo Gonzalez Galeano**

ICF Professional Coach Program | University of Miami  
Coral Gables, FL USA

305-438.2429