

Tres buenas personas

ejercicio de identificación de fortalezas

Las personas que conocen sus puntos fuertes y los utilizan a diario suelen ser más felices, tienen una mejor autoestima y tienen más probabilidades de alcanzar sus objetivos. Este ejercicio le ayudará a mentalizarse para identificar los puntos fuertes.

Piense en un personaje de ficción.

Mencione un personaje inspirador de un libro o una película: _____

Anote sus puntos fuertes: _____

Describa cómo utiliza sus puntos fuertes para superar los retos o en la vida diaria: _____

Piense en una persona inspiradora que usted conozca.

Mencione una persona inspiradora que conozca: _____

Anote sus puntos fuertes: _____

Describa cómo utiliza sus puntos fuertes para superar los retos o en la vida diaria: _____

Tres buenas personas

ejercicio de identificación de fortalezas

Piense en usted mismo.

Anote sus puntos fuertes: _____

Describa cómo utiliza sus puntos fuertes en la vida diaria: _____

Describa cómo ha utilizado sus puntos fuertes para superar un reto específico: _____