

Plan de uso de fortalezas

Las personas que conocen sus fortalezas y las utilizan con frecuencia suelen tener una mayor autoestima, un mejor humor y menos estrés. Cualquiera puede aprender a usar sus fortalezas.

En esta actividad, usted hará un plan para usar sus fortalezas cada día durante una semana. Usted puede usar sus fortalezas de formas conocidas o nuevas. La clave es usar sus fortalezas intencionalmente y con un propósito, en vez de hacerlo como parte de un hábito o una rutina.

Paso 1: Circule tres de sus mayores fortalezas o anote las suyas.

Creatividad	Curiosidad	Amor por aprender	Valentía
Honestidad	Amor	Amabilidad	Conciencia social
Liderazgo	Perdón	Humildad	Autocontrol
Optimismo	Humor	Espiritualidad	Flexibilidad
Persistencia	Apreciación de la belleza	Gratitud	Entusiasmo
Trabajo en equipo			

Paso 2: Haga un breve plan para usar sus fortalezas elegidas durante la próxima semana.

	Día	Fortaleza	Plan
Ejemplo	1	Bondad	Traeré el desayuno para la oficina.
	2	Curiosidad	Después de la cena, conduciré a una parte nueva de la ciudad y daré un paseo.
	3	Curiosidad	Veré un documental con mi amigo y lo comentaremos después.

Plan de uso de fortalezas

Haga un breve plan para usar sus fortalezas elegidas durante la próxima semana.

Día	Fortaleza	Plan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		