



Instrucciones para el Ejercicio: "Espejo del Alma: Revelando tu Película Vital"

Objetivo: Recopila 14 historias significativas de tu vida para reflexionar sobre los eventos emocionales que han influenciado tu desarrollo personal y profesional.

Pasos a seguir:

1. Descarga el archivo:

- **Formato para Organizar Mis Historias:** Descarga este archivo para ayudarte a estructurar y evaluar tus experiencias vitales.

2. Recopilación de Historias:

- Utilizando el archivo descargado, identifica **7 historias felices** y **7 historias dolorosas** que han marcado tu vida desde tu nacimiento hasta la actualidad.
- **Organización y Evaluación de Historias:**
 - Asigna un **título** para cada historia y **registra el año** en que ocurrió.

- **Evalúa el impacto emocional** de cada historia en una escala de 2 a 10, donde 2 es el menos impactante y 10 el más impactante.
- Incluye al menos **3 historias relacionadas con tu experiencia laboral, empresarial o financiera**.

Ejemplos de Organización de Historias:

- **Historia Feliz:**
 - **Título:** "Graduación de la Universidad"
 - **Fecha:** Junio 2010
 - **Impacto emocional:** 8/10
 - **Descripción:** Celebración de un logro académico importante con familia y amigos.
- **Historia Dolorosa:**
 - **Título:** "Pérdida de un ser querido"
 - **Fecha:** Marzo 2015
 - **Impacto emocional:** 9/10
 - **Descripción:** Un momento de profundo dolor que marcó un antes y un después en mi vida personal.

3. Carga tus Historias:

- Accede a <http://heros.boostkeeperpr.com> y carga los datos de tus historias, una por una, para obtener tu gráfica del viaje del héroe.

4. Análisis y Coaching:

- **Sesión de Coaching Opcional:** Si estás interesado en profundizar en el análisis de tu viaje, una vez tengas tu gráfica puedes enviarla al WhatsApp de Boost Keeper (+17876921992) para agendar una sesión virtual por Zoom.
- **Beneficios del Coaching:** Esta sesión te ayudará a descubrir insights clave sobre tu desarrollo personal y cómo puedes utilizar estos aprendizajes para enfrentar futuros desafíos.