

Hoja de Trabajo: Tu Rol como Director de la Película de tu Vida

Objetivo: Reconocer tu papel activo como el director de tu vida y tomar decisiones conscientes para dirigir el “guion” hacia tus metas y aspiraciones.

Paso 1: Momento de Reflexión

El Metahumano nos recuerda que **tienes el poder de dirigir tu vida**. No eres solo un protagonista; eres quien decide qué permanece, qué cambia y cómo responder ante cada experiencia. Tienes la capacidad de:

- **Modificar** lo que no te gusta.
- **Tomar acción** para hacer las cosas de manera diferente.
- **Reinterpretar el fracaso** para avanzar con una nueva perspectiva.

Pregunta: Según el video, ¿quién es la persona a la que le importa más tu vida?

Con lo aprendido en el “Mundo 0”, reflexiona sobre lo siguiente:

¿Sabes lo que quieres y hasta dónde deseas llegar? Usa una página en tu cuaderno para responder esta pregunta. Cualquier respuesta es válida. Esta es una conversación sincera contigo mismo al preguntarte qué quieres. Recuerda, la pregunta no es ¿Qué quieren tus papás para ti o qué quiere la sociedad para ti? La pregunta es: ¿qué quieres TÚ?

Paso #2: Integración

Ahora que sabes que eres el director de tu vida y entiendes tu importancia en tu propia historia, vamos a explorar las rutinas que te ayudan (o te limitan) y las nuevas actividades que puedes integrar para alinearte con tus objetivos.

Actividad: Identifica cinco rutinas diarias que puedes modificar para acercarte a tus metas.

Actividad que realizo de forma rutinaria	Qué debo modificar en esa rutina para llegar a donde quiero	Cómo contribuye a dónde quiere llegar

Además de esto, puedes integrar nuevas actividades que te harán seguir creciendo y encaminarte a ser un Metahumano distinto, enfocado y decidido en ser alguien diferenciado del círculo en el que te encuentras.

Identifica: Qué actividad te gustaría integrar a tu día a día e identifica por donde empezar.

Actividad que planeo integrar	¿Por dónde empiezo?

Paso 3: Título y Objetivos del Nuevo Capítulo de tu Vida

Como el director de tu vida, es momento de darle un título al siguiente capítulo de tu historia y definir objetivos claros que quieres alcanzar.

Título para el próximo capítulo:

Objetivos:

1.

2.

3.

Paso 4: Ir Más Allá

Revisa los siguientes enlaces para obtener herramientas adicionales y técnicas para asumir el rol de director en tu vida:

- [Sé el Director de tu Propia Película](#)

- [Cómo Ser el Protagonista y Director de tu Vida](#)

Actividad: Identifica al menos dos acciones de estos recursos que puedas implementar para tomar las riendas de tu vida.

Reflexión Final

Este ejercicio es un primer paso en tu camino como **piloto consciente** y **director de tu propia película**. Al identificar y trabajar en tus rutinas, añadir actividades que te impulsen, y definir metas claras, estás tomando decisiones que darán forma a tu historia. ¡Atrévete a escribir un guion que realmente quieras vivir!