





PROYECTO DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

Jóvenes y Desarrollo-España





Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

¡Bienvenidos!



ALEJANDRO
SZILÁGYI





Objetivo general del curso

Que docentes de secundaria hagan primero el curso Proyecto de Vida, como participantes activos, para después ser capacitados como formadores en Proyecto de Vida con todo los conceptos, materiales, ejercicios y ayudas didácticas.



Objetivos de formación

- Concientizar que yo soy el principal responsable de mi vida
- Generar mayor consciencia de mi impacto en mí mismo, en los demás y en el medio ambiente propiciando su sustentabilidad
- Proveer herramientas para diseñar y materializar el proyecto de vida
- Proveer a docentes de herramientas didácticas para impartir este interesante curso
- Aportar a la formación de mejores personas y con ello una mejor sociedad





Estructura: 8 sesiones en 2 Fases

FASE 1: Participantes

Sesión #1

C1	C2	C3	C4...
----	----	----	-------

Sesión #2

C1	C2	C3	C4...
----	----	----	-------

Sesión #3

C1	C2	C3	C4...
----	----	----	-------

Sesión #4

C1	C2	C3	C4...
----	----	----	-------

Sesión #5

C1	C2	C3	C4...
----	----	----	-------

Tarea final participante

FASE 2: Docentes

C1	C2	C3	C4...
----	----	----	-------

Sesión #6

C1	C2	C3	C4...
----	----	----	-------

Sesión #7

C1	C2	C3	C4
----	----	----	----

Sesión #8

Tarea final docente

Videos + lecturas + ejercicios + tareas + tests + reportes



ALEJANDRO
SZILÁGYI





Estructura: 8 sesiones en 2 Fases

FASE 1: Participantes

Sesión 1 = FOCO ✓

Sesión 2 = MIS CREENCIAS ✓

Sesión 3 = MI SUEÑO ✓

Sesión 4 = MI POTENCIAL ✓

Sesión 5 = ACCIÓN ✓

FASE 2: Docentes

Sesión 6 = RdS

Sesión 7 = HERRAMIENTAS ✓

Sesión 8 = VALORES ✓



- Nace en **Caracas**, ✓
- Crece en **España** ✓
- 5 años en un colegio **húngaro** ✓
- Estudios en **Alemania y EEUU** ✓

- Trabaja desde los **13 años** ✓
- **Country Manager** a los **27 años** ✓

- **Mentor** de alta dirección, dueños y socios
- **33 años** en consultoría independiente
- **21 países** (*América Lat., Alemania, España, Túnez, EEUU*)

- **Creador de 9 metodologías**
- **4 libros**

- **Clientes de 1er orden mundial**
(*3M, Telefónica, BMW, J&J, DHL, SIEMENS, Colgate, Polar, Nestlé, CAF, Sika, "la Caixa", Gama y empresas familiares*)

- **Profesor invitado** de varias Escuelas de Negocios y Universidades en España y América Latina
- **Conferencista** de foros y congresos internacionales

- Apoya a varias fundaciones (sobre todo juveniles)

 @alejandro.mentor

 @alejomentor





Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

FASE 1: Participantes

Sesión 1/8 = **FOCO**

- Entorno-foco ✓
- Autoresponsabilidad ✓
- La mente y sus leyes ✓
- Deseo no-deseo ✓





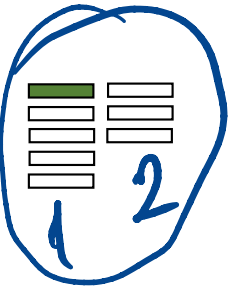
Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

FASE 1: Participantes
Sesión 1/8 = **FOCO**

Cápsula 1.2.
Entorno & foco





Nuestro entorno,

• Cambios *+ rápidos*

• Complejidad

• Información

• Manipulación

• Controles

• Tecnología

• Acceso a conocimientos

• Foco



abarcaba nuestra vida



ALEJANDRO SZILÁGYI





Auto-responsabilidad

- Responsabilidad

Respons-
habilidad
=



- La regla 10/90

↳ 90% reacciones
al entorno



Lectura

Proyecto de Vida
Cita con mi futuro

Actitud

*Cuanto más vivo,
más cuenta me doy del impacto que mi actitud tiene sobre mi vida.*

*Mi actitud, para mí, es más importante que los hechos.
Es más importante que el pasado, que la educación, que el dinero,
que las circunstancias, que los fracasos,
que el éxito que lo que otras personas piensan, diga no hagan.*

*Es más importante que las apariencias, los dones o la destreza.
Levantará o hará fracasar a una empresa....una iglesia....un hogar.*

*Lo admirable es que día a día es nuestra la elección
de la actitud que asumiremos en respuesta a toda situación.*

*No podemos cambiar nuestro pasado.....
no podemos cambiar el hecho de que la gente actúe en determinado modo.
No podemos cambiar lo inevitable.*



*Lo único que podemos hacer es tocar la única cuerda que tenemos,
y esa es nuestra actitud.*



*Estoy convencido de que la vida está constituida por un 10% de lo que ocurre
y el 90% de cómo reacciono ante ello.*

Y eso es también contigo.

En todo momento somos responsables por nuestra actitud.

CHARLES SWINDOLL
Pastor estadounidense

 @alejandromentor  aszilagy@2spteam.com

La actitud es el **CÓMO**
abordamos la vida y cada instante.

La actitud es una decisión.





La lupa = foco

- Lo que nuestra mente enfoca gana en importancia



- A donde va nuestro foco va nuestra energía



Video: Bad morning



Mala Mañana

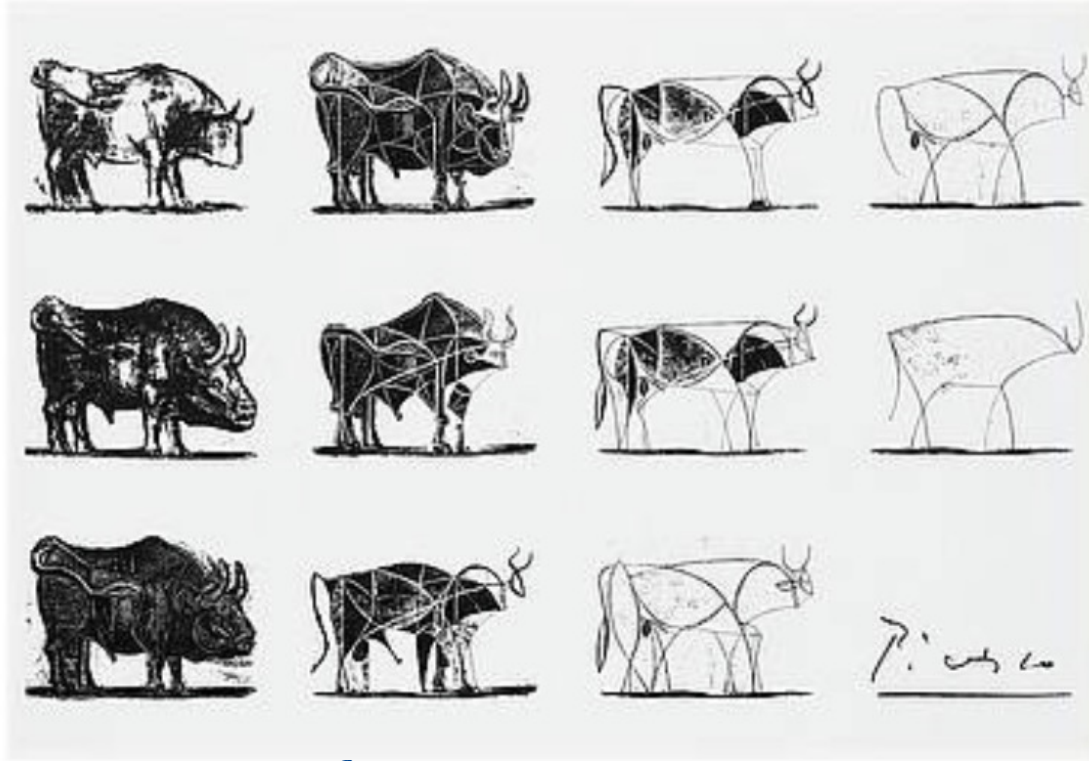
41 segundos



¿Te enfocas antes de hacer algo?
¿O haces por hacer?

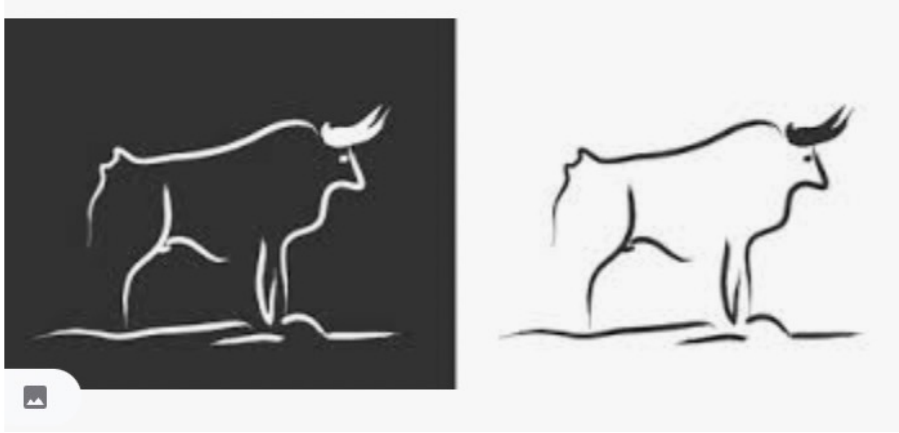


Picasso y su foco en la simpleza



700 →

 **El poder de la simpleza = foco**





Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

FASE 1: Participantes
Sesión 1/8 = **FOCO**

Cápsula 1.3.

Atención & Energía





Pensamientos = energía

- Dr. Joe Dispenza:
60 a 70.000 pensamientos por día

- 2 preguntas:
 - *¿qué tipos de pensamientos tienes?*
 - *¿los aprovechas? ¿cómo?*





Ley Universal

1. Soy lo que pienso/siento

2. *Lo que pienso/s*
lo irradio

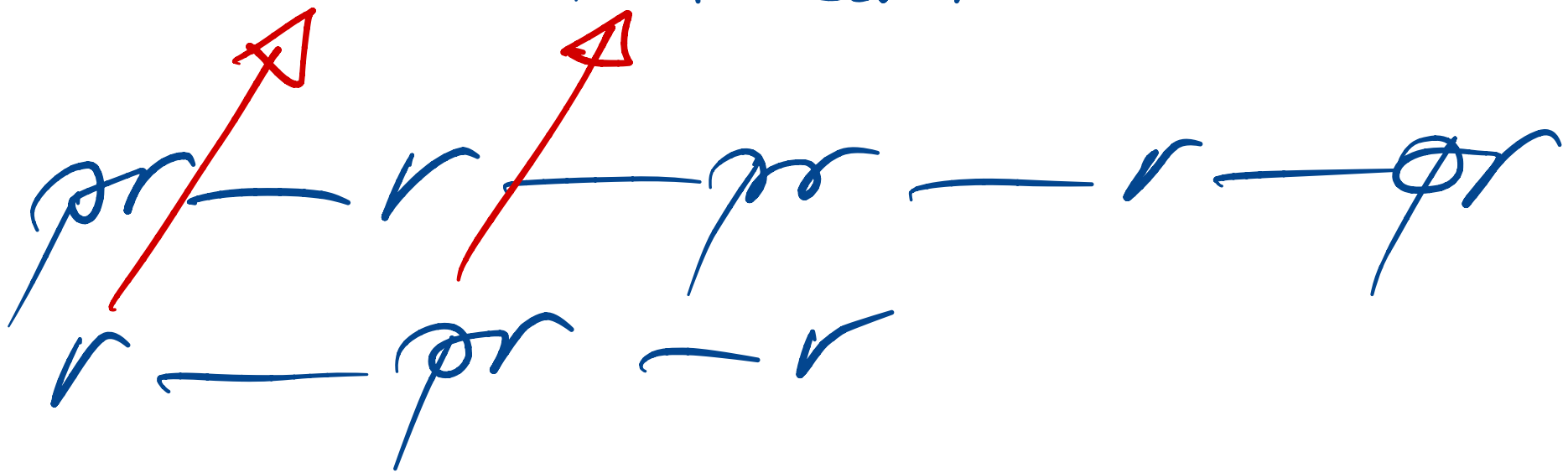
3. ...
Lo que irradio
lo atraigo



La mente

- Yo no soy mi mente ✓
- Mi mente es parte de mí ✓
- Yo puedo observar mi mente ✓
- Yo puedo dirigir mi mente ✓
- La mente es obediente ✓

☐☐☐☐☐ Qué es pensar / discernir





Cómo podemos enfocar nuestros pensamientos

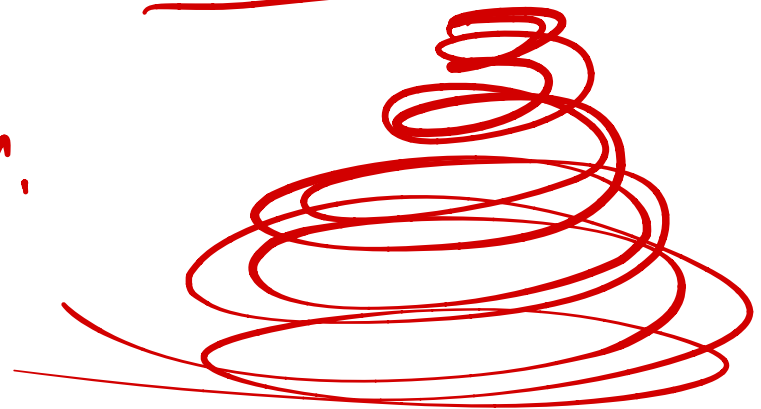
Donde ponemos nuestra atención
va nuestra energía


*Haciendo no
mejores
preguntas*



Por.

Don.





Preguntas -> respuestas

*La calidad de mis respuestas es
directamente proporcional a la calidad
de preguntas que me hago.*

KEITH J. CUNNINGHAM





Ejercicio: mis preguntas foco

Proyecto de Vida
Cita con mi futuro

Sesión #1: FOCO
Ejercicio 1/3



Preguntas foco

*"La calidad de mis respuestas es directamente proporcional
a la calidad de mis preguntas"*

KEITH J. CUNNINGHAM

Ahora que sabes cómo funciona nuestro proceso de pensar, por favor apunta algunas preguntas con las que vas a enfocar tu cerebro hacia la vida que deseas tener.

Mis preguntas foco

- ¿Cómo genero ingr.?
- ¿Cómo me difer.?
- ¿Cómo evol.?
- ¿Cómo lo disfruto más?





El éxito

*El éxito no es algo a perseguir o a lograr,
el éxito es algo que atraemos
a través de la persona
en la que nos convertimos.*

JIM ROHN





Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

FASE 1: Participantes
Sesión 1/8 = **FOCO**

Cápsula 1.4.
Masaru Emoto





Masaru Emoto: somos agua



7:58 minutos

Mensajes del agua
El agua registra las vibraciones
El ser humano también



Lectura

Proyecto de Vida
Cita con mi futuro



¿Qué es el éxito?

¿Qué es el éxito?

*Reír mucho y con regularidad;
ganarse el respeto de las personas inteligentes
y el cariño de los niños;*

*ganar el aprecio de críticos sinceros
y soportar la traición de amigos falsos;*

apreciar la belleza;

encontrar lo mejor de los demás;

*dejar el mundo un poco mejor, ya sea
mediante un niño sano, un trozo de jardín
el rescate de un grupo social;*

*saber que por lo menos una vida respiró
mejor por haber vivido tú.*

Eso es tener éxito.

RALPH WALDO EMERSON

Escritor, filósofo, poeta y humanista estadounidense (1803-1882)

Nota: Este poema en internet es atribuido erróneamente a Pablo Neruda.



@alejandro.mentor aszilagyi@zspteam.com

ALEJANDRO
SZILÁGYI



¿Cuál es tu definición del éxito?





Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

FASE 1: Participantes
Sesión 1/8 = **FOCO**

Cápsula 1.5.
Deseo no-deseo





Nuestra RdS (razón de ser)

La felicidad es una decisión

*La RdS del ser humano es ser feliz,
y, a través de su felicidad, contribuir
con una mejor existencia de lo que nos rodea.*





Preparación para la meditación y el ejercicio

- Foco
- Donde pongo mi atención va mi energía
- 60 – 70.000 pensamientos diarios
- Lo que irradio lo atraigo
- El éxito es algo que atraigo con mi ser
- Mi RdS es ser feliz



Meditación

Proyecto de Vida

Lo que deseas

Lo que no deseas

Lo emocional

Lo material

Lo espiritual

Cómo te lo imaginas

Qué es lo que te hace sentir bien





Ejercicio: deseo no-deseo

Proyecto de Vida
Cita con mi futuro

Sesión #1: FOCO
Ejercicio 2/3



Deseo no-deseo

*"La calidad de mi vida es directamente proporcional
a las emociones que siento día a día"*
A Szi

Por favor, escudriña tu cerebro y tu corazón y apunta les emociones que deseas sentir y las que no deseas sentir para decir que tienes un vida plena.

En la página siguiente, por favor, ordénalas por prioridad: empieza arriba con la más importante para ti.

Guarda bien esta tarea, pues la necesitaremos en la sesión #5 para profundizar.

Emociones y sentimientos

SÍ deseo sentir

NO deseo sentir

→ Reir +





Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

FASE 1: Participantes
Sesión 1/8 = **FOCO**

Cápsula 1.6.
Ric Elias



Video: Eric Elias aterrizaje sobre el río Hudson

Hormiguero



TED



3:19 minutos

A punto de estrellarse y morir, Ric Elias sacó 3 extraordinaries conclusiones sobre la vida.



5:02 minutos

Ejercicio: conclusiones citas

Proyecto de Vida
Cita con mi futuro

Sesión #1: FOCO
Ejercicio 3/3

Conclusiones citas

A continuación encontrarás 12 citas de pensadores prominentes. La tarea consiste en leer y analizar cada una de ellas en profundidad. Lee cada cita varias veces.

En el espacio debajo de la cita por favor apunta la principal conclusión que le sacas a cada una de las citas. Para ello pregúntate: ¿qué conclusión le puedo sacar a esta cita que pueda ser beneficiosa para vivir la vida que deseo? ¿Para qué te servirá?

1
*No podemos elegir nuestras circunstancias externas,
pero siempre podemos elegir el cómo respondemos a ellas.*
EPÍCTETO

Esta cita me servirá para ...

2
*Si crees que puedes, puedes. Si crees que no puedes, no puedes.
Siempre tendrás razón.*
HENRY FORD

Esta cita me servirá para ...

12 citas de grandes luminarias

Epícteto
Henry Ford
Doris Lessing
Paulo Coelho
Peter Drucker
Stephen Hawking
Sócrates
Joaquín Lorente
Renée Locks
Joseph Campbell
Ralph Waldo Emerson
Emil Coué



Proyecto de Vida

Cita con mi Futuro

FASE 1: Participantes
Sesión 1/8 = **FOCO**

Cápsula 1.7.
Resiliencia





Lectura

GERENCIA DE COLECCIÓN A SZI

Resilienciémonos

Alejandro Szilágyi
Business Mentor de Alta Dirección & Familias
aszilagy@2spteam.com

Resilienciémonos = verbo inexistente que se compone de resiliencia y silencio.

La resiliencia proviene de la metalmecánica: "es la capacidad que tienen los materiales para recobrar su forma original, después de haber sido sometidos a presiones".

Según la Real Academia: "la resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas". Lo más importante es *sobreponernos a ellas* = salir fortalecidos.

Cuanto más grande el reto, tanto más presión sobre la resiliencia. Y es allí donde entra el silencio.

El reto que estamos viviendo, como individuos y como Humanidad, hace necesario profundizar en nuestro silencio interior para conectar con nuestra Fuente. Porque sólo desde ese silencio aplacaremos los ruidos externos y neutralizaremos los paradigmas vigentes para descubrir los cambios necesarios y así salir fortalecidos.

No son solo las autoridades y el sentido común, es la Naturaleza en sí la que nos está pidiendo a gritos que nos quedemos quietos, que no busquemos el más-y-más-y-más en todo, y que no busquemos toda

satisfacción fuera de nosotros. Es desde el silencio, el silencio del observador, que nos piden hacer un nuevo inventario de los hábitos que debemos cambiar, dejar y asumir.

El silencio es lo que nos lleva a conectar con la verdadera razón de ser como seres humanos y desde allí planteamos nuestro *modus vivendi* para no autodestruirnos.

Para ello 7 tips prácticos:

1) Sea realista juicioso
No se deje llevar por lo de "mente positiva siempre". Esa frase es una anestesia mental y no ayuda. Usted podrá ser positivo y optimista en cuanto al futuro, pero en cuanto al presente, sea realista. Y un realista juicioso sabe que la sobredosis de información es dañina.

2) Acepte y abrace sus sentimientos
Dese el lujo de conectar con sus sentimientos como tristeza, rabia y angustia. No los evada. No caiga en lo de "a mal tiempo buena cara". Ame su tristeza, hónrela y ella poco a poco desvanecerá. Si usted no le da importancia, se presentará una y otra vez hasta que la tome en cuenta. Ella quiere decirle algo. Y ese algo lo va a descubrir desde el silencio, no desde la hiperactividad anestésica.

3) Mantenga su mente en el presente
Cuando sentimos culpa, rencor y tristeza es porque nuestra atención viajó al pasado. Así como el temor, miedo y ansiedad aparecen cuando nuestra atención se proyecta en el futuro. Controle su atención. Lo que la

 alejandro.mentor

Qué es Cómo podemos ser más resilientes.

El árbol y la hierba.






**PROYECTO
DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL
JÓVENES Y DESARROLLO-ESPAÑA**

Presentado por

¡MUCHAS GRACIAS!

ALEJANDRO SZILÁGYI



 [@alejandro.mentor](https://www.instagram.com/alejandro.mentor)

aszilagyi@2spteam.com



