



# MIS LISTAS

JORGE ENRIQUE FIGUEROA ARANGO

**PARA RECORDAR  
QUIEN ERES  
NECESITAS  
OLVIDAR LO  
QUE OTROS  
DIJERON  
QUE ERAS.**

# MIS LISTAS

---

JORGE ENRIQUE FIGUEROA ARANGO

PARA RECORDAR QUIEN ERES NECESITAS  
OLVIDAR LO QUE OTROS DIJERON QUE ERAS

“La vida es una obra de teatro que no permite  
ensayos... por eso canta, ríe, llora y vive  
intensamente cada momento de tu vida antes que  
el telón baje y la obra termine sin aplausos”

Charles Chaplin





*Dedicado a mi Madre,*

*Para quien cada instante es un momento nuevo y maravilloso y del que con voluntad y amor me he comprometido en hacer feliz.*





# ÍNDICE

Mis Listas	11
Me reconozco	16
Hábitos a adquirir	17
Dejar malos hábitos	18
Agradecer	19
Mis regalos	20
Un mundo ideal es ...	21
¿Quién le llorará y extrañará cuando muera?	22
5 epitafios en su lápida	23
5 mejores fotos	24
Esto le gusta a su pareja	25
Esto es lo que me gusta de mi pareja	26
Cosas que su pareja ve en usted	27
Las 15 cosas que haré antes de morir	28
Las 10 ciudades que visitaré antes de morir	29
Su trabajo ideal	30
10 mejores momentos de su infancia	31
10 obras sociales	32
15 canciones favoritas	33

5 canciones para dedicar	34
10 libros	35
10 películas	36
10 olores favoritos	37
10 cosas que le apasionan	38
10 pensamientos positivos	39
Mejores amigos	40
Familiares más cercanos	41
10 paseos con los mejores recuerdos	42
10 comidas	43
5 colores	44
5 flores	44
5 premios	45
10 personas que le inspiran	45
Mastermind	46
10 animales	47
5 primeros noviazgos	48
10 inspiradores	49
Regalos que pidió y no recibió	50
Regalos que recuerda	51
Próximo cumpleaños	52
5 cosas para darse gusto	52
Contribuir con la naturaleza	53
Besos y abrazos que más recuerda	54

5 personas que llevaría a un paseo	55
3 materias favoritas del colegio	55
5 Profesores / Maestros que más recuerda	56
15 fechas más importantes	57
10 personas a quienes no les ha dicho aún que los estima	58
Nombres que le hubiera gustado	59
5 anécdotas de su vida	60
5 sobrenombres	61
10 cosas que usted domina y sabe hacer bien	62
5 deportes que practica	63
5 deportes que desearía practicar	63
15 mejores cosas que le han sucedido en la vida	64
5 prendas de vestir	65
5 tips para mantener el entusiasmo	65
10 imposibles	66
Limitantes, barreras y excusas	67
Si pudiera volver a vivir	68
5 refranes	69
5 Inventos	69
Mejoras en su vida	70
Lista de mercado	70
Principios y Valores	71
Volver a la niñez	72
Llamarnos por el Nombre	73



Oportunidades Laborales	74
5 suspiros	75
Emociones	75
5 minutos de vida	76
5 Clicks	76
10 palabras	77
5 palabras inventadas	78
Aprender	79
¡La Lotería!	80
El testamento	80
El Testimonio	81
Acción Anónima	82
Sus Listas	83
Lista	83
Lista	84
Lista	84
Lista	85
Lista	85
JORGE ENRIQUE FIGUEROA ARANGO	86

.....



# MIS LISTAS

---

Desde muy joven siempre he tenido a mano un papel y lápiz para excusar quizás, una mala costumbre de escribir mi lista de pendientes o ideas que se me ocurren, y digo mala costumbre, pues según el doctor que diagnosticó el Alzheimer de mi madre, debo como ejercicio poder valerme de mi memoria y recordar con cierta relevancia todo aquello que viene a mi cabeza.

En un proceso de transformación que he vivido en los últimos cinco años, siento la necesidad de compartir con todos a quienes me rodean un ejercicio que lleva consigo una trascendencia y un maravilloso legado en nuestro vivir. Si es realizado a consciencia y leído de manera periódica, podrá eventualmente desde la profundidad misma de las respuestas, tener elementos que generen reflexión y conduzcan a un cambio.

Mi objetivo es llegar a condensar algunas de aquellas "LISTAS" de nuestra vida que nos permiten identificarnos, conocernos, comprometernos, reconocernos con el ser que somos, con la persona más importante en esta vida ... **"USTED"**.

Al trabajar sobre estas listas, usted mismo determinará la privacidad que le dará a éstas, es decir, si deben ser llevadas como un diario personal o si pueden ser compartidas. Sin importar cómo usted decida, sea lo más franco posible con usted mismo, allí está el valor de éste, su "LIBRO".

Al final de las listas, encontrará un espacio libre con el mismo formato para que usted mismo en su proceso, identifique unas nuevas listas que considere sean de valor, sin necesidad de mucha filosofía, no son preguntas sin sentido, es sólo una herramienta más en el proceso de conocernos y estar cada día más alineados con nuestros sueños y aportar un grano de arena en la construcción de un mundo mejor desde el hecho mismo de conocernos.

En la historia de su vida este libro no tendrá valor... ¡será invaluable!, sólo imagínese al final de sus días leyendo este libro, sería un "Wash" como dijera María Clara Villegas en su libro La gente feliz es más exitosa.



## **EL PODER DE LA DECLARACIÓN**

Nuestra manera de hablar nos define en muchos aspectos de nuestra vida, en una simple conversación usted puede muchas veces atreverse a definir si una persona es positiva, comprometida, si tiene un dolor, su actitud, su tenacidad entre otras características.

*"Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto". - Henry Ford*

.....

.....

Cuando USTED dice “YO Puedo”, tenga la completa seguridad que lo podrá hacer, cuando usted se niega a algo desde ese mismo momento está reconociendo que no será capaz o no tendrá la misma capacidad enérgica, de disposición y/o argumentos para realizarlo.

Con éste libro deseo que en muchas preguntas usted se declare en la grandeza y de manera positiva para lograr sacar adelante todo su potencial, descubra quién es usted y cómo se define a sí mismo.

Yo personalmente recomendaría completar éste, “su libro”, con un lápiz de tal manera, que cada vez al leerlo descubra cosas nuevas y no se quede en la primera identidad sobre usted mismo; somos seres cambiantes. El valor de éste libro está en las veces que usted a consciencia lo lea y repase. Mi intención es generar **acción**, reconocimiento y compromiso de su parte. Al leer cada título, tome un tiempo y reflexione siempre de manera positiva sobre usted y el mundo a su alrededor, intente encontrar de nuevo todo aquello maravilloso que ha ocurrido en su vida, tome acción para que esto crezca en usted, identifíquelo por su propia cuenta, pues sólo usted tiene la respuesta de qué puede hacer para crecer, ser más feliz, obtener más y crear un mundo mejor a su alrededor.

Todos los títulos y preguntas acá descritos tienen una razón de ser la cual no le explicaré yo directamente, dejo a usted la tarea para que a su arbitrio la interprete pero de la mejor forma y recuerde rescatar siempre de manera positiva todo aquello que le permita reconocerse como un ser grande y en constante evolución. Como dije anteriormente mi invitación es a tomar

acción, nunca es tarde para iniciar un cambio y/o generar movimiento en donde usted se encuentre. Para ésta dinámica pueden existir infinidad de preguntas, yo sólo extraigo unas cuantas, usted en su interior tiene todas las restantes, ellas aparecerán a medida que usted avanza en sus respuestas.

Copio palabras de Echart Tolle de su libro:

*“Una nueva Tierra”, capítulo primero, “Este libro es sobre Usted. Si no contribuye a modificar el estado de su conciencia no tendrá significado alguno”.*

Le recomendaría que al ir completando este libro lo haga en un ambiente totalmente relajado, alejado de toda distracción y permita regalarse tiempo de valor para usted mismo.

Quise al escribir o más bien, al construir este “libro” no cumplir con un item más a mi “lista” de las cosas que debo hacer antes de morir. Con este libro quiero dejar un legado en pro de la felicidad de las personas, a quienes pueda llegar. Son 20 minutos de alegría y positivismo por cada vez que lo lean, desde ahora hasta su vejez. Le invito a que trabaje con cierta frecuencia sobre él y con seguridad descubrirá cosas maravillosas que quizás no se había atrevido a experimentar sobre usted mismo y le harán ver la vida desde su mejor ángulo.

Responda las preguntas como mejor le parezca y como mejor interprete la pregunta, déjese en ocasiones llevar por la primera respuesta que le llegue a la cabeza, muchas veces allí están las que mejor lo identifican.

---

Este libro es suyo, dele usted mismo la interpretación que desee, al escribirlo yo tengo un motivo en cada pregunta, al usted leerlo y completarlo seguramente coincidiremos en muchos de los motivos que me llevaron a las preguntas que acá hago. Mi interés es que cada una de las preguntas genere en usted una acción, emoción de bienestar y reflexión positiva.

**¡Sea usted bienvenido a disfrutar el encontrarse con usted mismo!**

**Jorge Enrique Figueroa A.**





## Me reconozco

---

En su vida, ¿Con qué adjetivos le gusta definirse o que lo definan las personas que lo rodean? Piense en todo lo positivo, virtudes, valores, principios.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---





# Hábitos a adquirir

---

Cite 10 buenos hábitos que le gustaría adquirir o conservar en su vida.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## Dejar malos hábitos

---

¿Qué hábitos reconoce usted que ha adquirido en su vida y en realidad desea dejar a un lado?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



# Agradecer

---

¿Cuáles son los agradecimientos que usted tiene de manera general en la vida?, ¿De qué más comúnmente se siente agradecido?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_



# Mis regalos

---

Puede ser bueno estar preparado y tener siempre a la mano ese regalo que lo identifica a usted, ¿Qué regalos son los que tienen su sello y toque característico? Si no lo tiene aún, ¿Cuál podría ser?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-





## ¿Quién le llorará y extrañará cuando muera?

.....

No estamos en este mundo para siempre y muy seguramente hemos llorado o extrañado a alguien que ha partido. ¿De quién tiene usted la certeza que lo llorará en su muerte y le acompañara en su funeral?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## 5 epitafios en su lápida

---

Ir al cementerio y ver lápidas es un ejercicio sano cuando encontramos tantas vidas que pasaron por el mundo, algunas viviendo quizás sin mayor trascendencia, mientras que otras dejaron un legado en la vida de muchas personas.

Al morir, ¿Cómo le gustaría que lo recordaran? ¿Qué le gustaría que dijera su lápida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 5 mejores fotos

---

Uno de los planes que seguiré realizando hasta mi vejez, es sentarme a ver las fotos de mi vida, por esta razón tomo tantas; y es difícil poder seleccionar las mejores, con tantos momentos tan maravillosamente vividos y compartidos. Si usted hiciera una selección de las 5 mejores fotos, aquella imagen que quedó para la posteridad y que fue realmente importante para usted, ¿Cómo la describiría? colores, personas, indumentaria, lugar, fecha, motivos, etc.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## Esto le gusta a su pareja

---

No todos nacimos para estar acompañados, y tomar la decisión de compartir la vida con alguien, es a veces tan importante que marca uno de los principales hitos en la vida de quienes lo han hecho. Ahora, ¿Usted en realidad conoce a la persona que lo acompaña sentimentalmente? ¿Cuáles son las 10 cosas que más le gustan a esta persona? Si después de responder confrontara éstas respuestas con su pareja, ¿Con cuáles habría coincidencia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## Esto es lo que me gusta de mi pareja

---

Cada persona tiende a generalizar aspectos descriptivos de la pareja pero en realidad, ¿Se ha tomado el tiempo para resaltar aquellas cosas de ésta persona que forma parte importante en su vida y su felicidad? ¿Es usted el tipo de persona que acostumbra a decir a su pareja qué le gusta de ella? ¿Qué le atrae de ella?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
-



## Cosas que su pareja ve en usted

---

Usted tiene un modelo y tipo de vida que quizás desconoce que su pareja valora y gusta, ¿Qué virtudes o valores cree que su pareja ve en usted? Si después de responder comparar éstas respuestas con su pareja ¿Con cuáles habría coincidencia?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
-



# Las 15 cosas que haré antes de morir

---

Un día despertaremos y pensaremos sobre todo aquello que siempre quisimos o no nos atrevimos a hacer, ¿Cuáles son las 15 cosas que le gustaría hacer antes de morir?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_



# Las 10 ciudades que visitaré antes de morir

---

A lo largo de la vida cada quien sueña y/o tiene el deseo de ir a lugares inimaginables que por algún motivo admira, sea por belleza, cultura o simple curiosidad, ¿Qué lugares desearía conocer antes de morir?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-





# 10 mejores momentos de su infancia

---

Siempre podremos recordar o estamos marcados por un recuerdo de un momento agradable vivido en nuestra infancia, ¿Podría citar 10 de estos momentos?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## 10 obras sociales

---

“Nadie es lo suficientemente rico para no recibir ni lo suficientemente pobre para no dar”.- Jaime Jaramillo

¿Cuál es su compromiso social en la vida? ¿Cómo aporta y contribuye a la sociedad que le rodea? ¿Qué acciones toma al respecto?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





## 15 canciones favoritas

---

¿Qué canción le identifica?, ¿Cuál le trae un buen momento del pasado, qué ritmo le marca de manera inmediata una sonrisa, cuál canción no podría dejar de bailar y/o cantar al momento de escuchar?, ¿Cuáles son las canciones más positivas, emprendedoras, entusiastas que le levantan el ánimo de inmediato?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_



## 5 canciones para dedicar

---

Hay melodías que evocan personas o momentos especiales que enmarcan etapas vividas. La música como lenguaje universal no tiene fronteras y de igual manera que un olor o fragancia le recuerda a alguien, ¿Qué canción dedicarías y a quién?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





## 10 libros

---

¿Cuál libro se leería de nuevo? ¿Cuál libro recuerda con nostalgia?, ¿Cuál libro le cautivó y considera un buen libro? ¿Cuál libro recomendaría?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



# 10 películas

---

¿Cuáles son las 10 mejores películas que ha visto y recomendaría? fotografía, actuación, mensaje, trama, fin, etc.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



## 10 olores favoritos

---

¿Podría describir olores que le recuerdan personas, lugares o momentos? Por ejemplo, olor a cartuchera de colegio, libro nuevo, aceite de pino.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## 10 cosas que le apasionan

---

El día de hoy usted se ha levantado con la firme convicción de tomarse el mundo haciendo lo que le apasiona y no tiene límites ni obstáculos para poder hacerlo, ¿Qué cosas haría? ¿Qué hace usted realmente con pasión sin necesariamente ser un diestro?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



# 10 pensamientos positivos

---

Cada día es un nuevo regalo de la vida, agradecemos al levantarnos por lo que viene y al acostarnos por lo que vivimos, ¿Con qué pensamientos positivos inicia usted el día?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## Mejores amigos

---

Hay quienes cuentan sus amigos con los dedos de la mano, otros tienen un millón de amigos, ¿Sus 5 verdaderos amigos quiénes son? (No familiares)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_







## Familiares más cercanos

---

No necesariamente contamos a los familiares como los amigos, ¿Cuáles personas de su familia son las más cercanas a usted?, ¿Con quién usted puede decir que cuenta en las buenas y en las malas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





# 10 paseos con los mejores recuerdos

---

Hay momentos que hicieron o marcaron agradablemente su vida, algunos de estos fueron viajes cortos o largos, ¿Cuáles de estos recuerda?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## 10 comidas

---

Cada persona tiene un gusto propio y especial por determinados alimentos, ¿Cuáles son sus diez alimentos / platos favoritos, independientemente que sean preparados por usted o no?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## 5 colores

---

Todos tenemos un color favorito por su simbología o asociación, por ejemplo: el color que mejor nos queda, el equipo de fútbol, color del carro, etc. ¿Cuáles son sus 5 colores favoritos?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 flores

---

¿Cuáles fueron las últimas cinco flores que regaló, a quién y hace cuánto? No incluya las de funeraria.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 premios

---

En el transcurso de su vida, ¿Qué premios o reconocimientos ha recibido? Laborales, deportivos, sociales, académicos, personales, etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 10 personas que le inspiran

---

No se trata de idolatrar pero sí descubrir quien en su vida lo ha inspirado a hacer algo, a seguir su ejemplo, a tener sus resultados (pueden ser personas reconocidas, famosos o no necesariamente) ¿Quiénes son esas personas que le inspiran?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## Mastermind

---

Recuerde que su vida es el promedio de la vida de las personas más cercanas a ti, ¿Cuáles con las 5 personas con las que compartes experiencias y se apoyan entre sí buscando el crecimiento de todos?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# 10 animales

---

¿Con qué animal se identifica? ¿Qué animal le sorprende y le parece sencillamente espectacular y por qué?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



## 5 primeros noviazgos

---

¿Recuerda los nombres de quiénes fueron en orden cronológico las primeras cinco personas de quienes se enamoró? ¿Qué aprendió o qué recuerdo trae de éstas relaciones?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_







# 10 inspiradores

---

¿Cuáles son las musas que despiertan en usted sensibilidades?  
¿Qué le inspira, le motiva, lo lleva a un plano más feliz o productivo?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## Regalos que pidió y no recibió

---

¿Cuáles fueron los regalos que algún día escribió en la carta de navidad y nunca le llegaron?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



## Regalos que recuerda

---

¿Qué regalos de navidad, cumpleaños o sin ningún motivo en especial recibió en su vida?, ¿Cuál recuerda con agrado y lo hicieron muy feliz?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## Próximo cumpleaños

---

¿Qué regalos le gustaría recibir en su próximo cumpleaños?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 cosas para darse gusto

---

Cuando usted dice: "me voy a dar gusto", ¿Qué hace?, ¿En qué se da gusto y cómo se consiente?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Contribuir con la naturaleza

---

Los recursos naturales son limitados, ¿Si está usted comprometido con esta causa, ¿Cómo contribuye usted a la conservación de nuestro planeta?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





## Besos y abrazos que más recuerda

---

No necesariamente los primeros amores guardan los mejores recuerdos, ¿Cuáles han sido los abrazos y besos que recuerda con mayor cariño y/o pasión?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## 5 personas que llevaría a un paseo

---

¡Qué maravilla, hemos armado un paseo!... ¿A quién no podría dejar de llevar o le gustaría que le acompañara y por qué?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 3 materias favoritas del colegio

---

Ya sea por el carisma del profesor o porque en realidad le apasionaba tener esta clase, hacía las tareas a conciencia y no le gustaba cuando sonaba el timbre, ¿Cuáles eran sus tres asignaturas favoritas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## 5 Profesores / Maestros que más recuerda

---

¿Qué personas del colegio y/o universidad le marcaron en su vida y le enseñaron algo más que una asignatura?, ¿De quiénes guarda un recuerdo especial, está agradecido y por qué?

Atribúyale a cada uno el adjetivo que mejor lo describa.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
-





## 15 fechas más importantes

---

Todos tenemos unas fechas que esperamos con ansias lleguen con más rapidez, ¿Cuáles son para usted las fechas más importantes del año, que no puede dejar pasar sin celebrar?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_



# 10 personas a quienes no les ha dicho aún que los estima

---

¿A qué personas aún no se ha atrevido a decirles de palabra que los quiere o estima? (\*)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**(\*) Ahora es un buen momento para tomar acción en este punto**

---



## Nombres que le hubiera gustado

---

Aún estando satisfecho con su nombre, ¿Qué otro le hubiese gustado tener?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

---



## 5 anécdotas de su vida

---

Quizás nunca olvidaremos a una persona por una anécdota que vivió ¿En cuáles fue usted protagonista?, ¿Qué situaciones ha vivido que son memorables e inolvidables?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 5 sobrenombres

---

¿Cómo le llamaban, así le gustara o no, en el colegio, universidad, trabajo, familia?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

---



# 10 cosas que usted domina y sabe hacer bien

.....

Usted se reconoce a sí mismo o es identificado por las personas alrededor como una persona que domina o que es buena para ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

.....



## 5 deportes que practica

---

Ya sea de manera regular o no, ¿Cuáles son los deportes que usted practica o con cuáles tiene afinidad?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 deportes que desearía practicar

---

¿Qué deportes sea por falta de capacidades, habilidades u otras circunstancias no ha realizado y le gustaría practicar?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# 15 mejores cosas que le han sucedido en la vida

---

¿Cuál es el Top 15 de los momentos más memorables de su vida?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_





## 5 prendas de vestir

---

Algunos momentos en nuestras vidas fueron marcados o son recordados con prendas que algún día lucimos, ¿Cuáles recuerda usted? Pueden ser por su elegancia o por su tormento al momento de vestirlas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 tips para mantener el entusiasmo

---

¿Qué acostumbra usted y podría recomendar a quienes le rodean para mantener una actitud positiva y entusiasta?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# 10 imposibles

---

¿Qué identifica usted como imposible o muy difícil de lograr en su vida y le gustaría poder hacer y alcanzar?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



## Limitantes, barreras y excusas

---

¿Cuáles son las principales limitantes que usted identifica por las cuales no ha podido lograr los imposibles del punto anterior?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## Si pudiera volver a vivir

---

¿Qué haría o dejaría de hacer si pudiera volver a vivir de nuevo su vida y fuera consciente de ello?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



## 5 refranes

---

¿Cuáles son los refranes que usted más ha oído, recuerda o que más le han llamado la atención?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 Inventos

---

¿Cuáles son los inventos o facilidades tecnológicas que usted realmente valora, admira y que hacen su vida más fácil o cómoda?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Mejoras en su vida

---

Todos siempre tenemos algo por mejorar de nosotros mismos, ¿Qué le gustaría mejorar o perfeccionar en usted?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



## Lista de mercado

---

Hoy va a un supermercado y sólo comprará 10 cosas, ¿Qué cosas no pueden faltar en su visita al supermercado?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



# Principios y Valores

---

¿Cuáles con los principios y valores que usted identifica le fueron inculcados en su familia y de los cuales se siente orgulloso?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## Volver a la niñez

---

¿Qué cosas le gustaría volver a hacer que hacía de niño por las que ahora no tiene tiempo o le da quizás pena?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_







## Llamarnos por el Nombre

---

¿Cree usted importante que lo traten por su nombre? ¿Sabe usted los nombres de las personas alrededor suyo? ¿Cartero, vigilante, aseadora, empleada, señor de la tienda, peluquero, jardinero, conductor, policía de la esquina, vecinos?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



# Oportunidades Laborales

---

Todos tenemos capacidades innatas, preferencias o inclinaciones hacia algunas actividades en las cuales nos desempeñamos bien a pesar de no ser la actividad profesional en la que me desempeño diariamente. Mencione 5 actividades u oportunidades laborales que ha contemplado realizar en algún momento de su vida.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
-



## 5 suspiros

---

En la vida existen o han habido momentos inolvidables que le han robado un suspiro, ya sea de amor, melancolía o algún otro sentimiento, ¿Cuál recuerda?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Emociones

---

¿Cómo se define usted respecto a sus emociones? ¿Cuáles son las emociones más comunes en su diario vivir?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 minutos de vida

---

Si en este momento en que está completando “Mis listas” le informaran que un meteorito está a punto de impactar y destruir la tierra, tiene tan sólo 5 minutos de vida, ¿Qué desearía hacer en este preciso momento?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 5 Clicks

---

¿Qué acontecimientos han dado un “click” en su vida?, ¿Cuáles han sido generadores de un cambio en usted?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 10 palabras

---

¿Cuáles son las diez palabras de nuestro lenguaje que más le gustan y que cree que deberíamos usar más a menudo?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

---



## 5 palabras inventadas

---

Invente 5 palabras para poder describir algo realmente  
¡ESPECTACULAR!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

---



# Aprender

---

Cite 10 cosas que le gustaría aprender a hacer con destreza o estudiar.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
-



## ¡La Lotería!

---

¿Cuáles serían las 5 primeras cosas que haría si se gana la lotería?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## El testamento

---

¿Cuáles son las 5 cosas más preciadas que usted tiene hoy en día y a quién le gustaría dejárselas en caso de morir?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



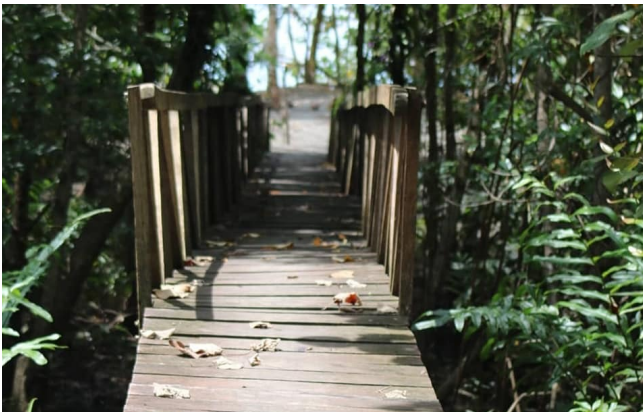


# El Testimonio

---

Si en un recinto usted pudiera dar testimonio a un grupo de personas, amigos, conocidos o desconocidos, sobre una experiencia de su vida, ¿Cuáles serían los 5 acontecimientos que narraría los cuales cree que podrían causar impacto, dejar alguna huella o reflexión en su audiencia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





## Acción Anónima

---

¿Qué acción se animaría a hacer por otra persona que usted no conoce y que al generarla pudiese hacer sentir bien? O que si conozca, pero que esa persona nunca se entere que fue usted. Ejemplo: Pagar peaje de la persona del carro de atrás, una carta anónima a un amigo o familiar diciéndole el buen padre e hijo que es etc.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
-

# SUS LISTAS

---

En la siguiente sección usted mismo escribirá las listas (sus propias listas) de aquello que tras leer este libro, encuentra que tiene valor para usted en el momento de volverlas a leer en un futuro.



## Lista

---

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# Lista



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# Lista



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# Lista



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# Lista



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# JORGE ENRIQUE FIGUEROA ARANGO



Nacido en Bogotá, Ingeniero de Sistemas egresado de la Escuela Colombiana de Ingeniería, Máster en Innovación y Emprendimiento, Especialista en Mercadeo, Especialista en Docencia Universitaria, Especialista en Educación, Agile Coach, Coach Ontológico y PNL.

Se autodefine como un apasionado por vivir e inquieto por la transformación desde la educación. Pretende mediante este libro dejar un legado y hacer una invitación a tomar un poco de nuestro tiempo para encontrarnos, reconocernos, tomar acción y evolucionar como seres humanos.

Contacto Jorge Figueroa  
Coach y Facilitador  
[coach@jorgefigueroa.co](mailto:coach@jorgefigueroa.co)  
[www.jorgefigueroa.co](http://www.jorgefigueroa.co)