

JACQUES GIRAUD

5 PILARES PARA CREAR TU  
**FUERZA PERSONAL**

RESILIENCIA / AUTOESTIMA / ACTITUD / PROPÓSITO / CONSCIENCIA

# Objetivos del Taller

- **Aprender a dar rienda suelta a la versión sobrehumana de ti mismo.**
- **Redefinir lo que significa “normal” para ti.**
- **Todos estamos condicionados a vivir dentro de los límites de lo que la “persona promedio” puede y debe hacer.**
- **Encontrar tu fuerza interior y así superar las limitaciones y los sacrificios que se han normalizado en la vida.**
- **Aprender a elegir vivir una vida plena, en tus propios términos, guiados por tu propia estrella polar.**

...¿Estás cansado/a  
de **cerrar cada año**  
**prometiéndolo...?**



**La consciencia** es el primer  
paso hacia un cambio real.  
**Y puedes comenzar ese  
cambio **ahora mismo.****





**¿Haz negado tu pasión,  
sin creer en el fondo que  
eres digno de ella?**



**¿Quién te dijo que no eres lo  
suficientemente bueno o  
que no mereces hacer  
lo que amas?**

**¿ES REALMENTE CIERTO?**

**Cantidad de personas con  
depresión**

**+ 300 M DE PERSONAS**

**Casos de suicidio (anual)**

**+ 800 K PERSONAS**

**Muestra mejoría en algún  
proceso terapéutico o de  
autoconocimiento**

**62% DE LOS CASOS**

**“Justifica tus  
limitaciones y  
serán tuyas”.**

- Richard Bach

¿Cómo te  
**describirías** en  
este momento?



**¡Tú** eres  
el jefe!



**QUIERES BRILLAR, ¿NO?**



JACQUES GIRAUD

5 PILARES PARA CREAR TU  
**FUERZA PERSONAL**

RESILIENCIA / AUTOESTIMA / ACTITUD / PROPÓSITO / CONSCIENCIA

# PILAR 1

ESTAR CONSCIENTE  
DE MI ESENCIA



YO SOY  
(ESENCIA)



YO ME  
COMPORTO

YO SOY  
(ESENCIA)



YO APARENTO

YO ME  
COMPORTO

YO SOY  
(ESENCIA)





**¿DÓNDE CREES  
QUE ESTA TU  
VERDADERA  
FUERZA?**

# EJERCICIO DE IDENTIFICACIÓN:

¿Desde qué lugar elijo estar?

## IDENTIFICAR:

Cualidades de tu esencia.

Comportamientos empoderadores y limitantes.

Comportamientos y acciones de tu imagen.



# EJERCICIO DE REFLEXIÓN

1. ¿Dónde crees que esta tu verdadera fuerza?
2. Tomando acción desde la esencia. ¿Cuál es la cualidad presente?
3. Tomando acción desde el comportamiento y la reacción. ¿Cuál es el comportamiento presente?
4. Tomando acción desde la apariencia. ¿Cuál es la imagen que aparento?

Los 3 integran mi personalidad. Yo elijo el lugar consciente desde donde quiero estar. Y cuando elijo vivir desde mi esencia, **es donde está mi fuerza verdadera y real.**

# CONCLUSIONES



JACQUES GIRAUD

# 5 PILARES PARA CREAR TU FUERZA PERSONAL

RESILIENCIA / AUTOESTIMA / ACTITUD / PROPÓSITO / CONSCIENCIA

# PILAR 2

## VIVIR EN PROPÓSITO



# ¿QUÉ ES UN PROPÓSITO?

1. Ánimo o intención de hacer o de no hacer algo.
2. Determinación firme de hacer algo.
3. Objetivo que se pretende alcanzar.





# 生き甲斐

**Ikigai** es un término de origen japonés que no tiene una traducción exacta al español, aunque se le atribuye un significado sumamente especial:

**“TENER UNA RAZÓN  
PARA VIVIR”.**

A dark, monochromatic image of a dartboard with a single dart hitting the bullseye. The dartboard is the central focus, with its concentric rings and radial lines clearly visible. The dart is positioned diagonally, with its tip pointing towards the center. The background is a dark, textured surface, possibly a wall or a backdrop, which makes the dartboard stand out. The overall mood is one of precision and goal-oriented action.

# ¿PARA QUÉ SIRVE CONOCER MI PROPÓSITO?

Es un marco regulador  
en mi vida...

# IKIGAI

GIRAUD  
—COACH • CONSULTANT—

LO QUE  
AMO

PASIÓN

# IKIGAI

GIRAUD  
—COACH • CONSULTANT—



# IKIGAI

GIRAUD  
—COACH • CONSULTANT—



# IKIGAI

GIRAUD  
—COACH • CONSULTANT—



# IKIGAI



# EJERCICIO:

## Construir mi ikigai

“EN LO QUE SOY BUENO”

“LO QUE AMO”

“LO QUE NECESITA EL MUNDO”

“POR LO QUE SE ME PUEDE PAGAR”

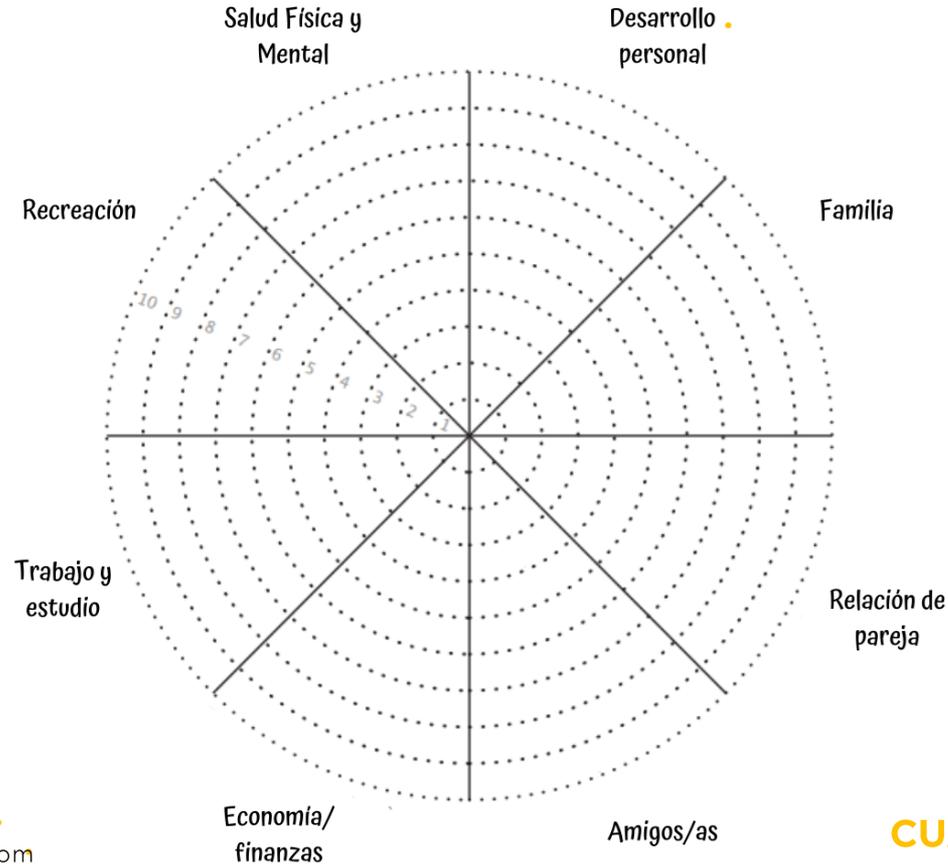

**Mi propósito es...**

**¿Hay brechas entre  
mi propósito y mi  
estilo de vida?**

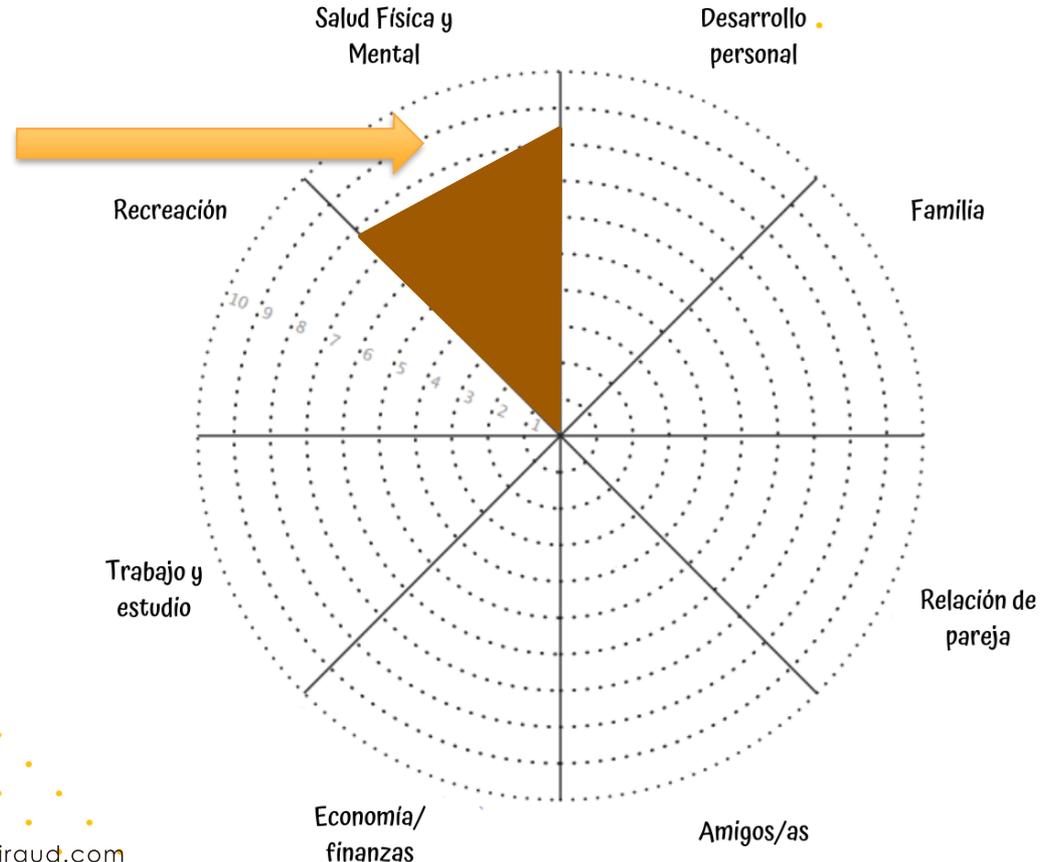
**¿Mis acciones?  
¿Mis pensamientos?  
¿Mis emociones?**



# Evalúa las brechas...



# Evalúa las brechas...



PAZ  
PLENITUD  
LIBERTAD  
+ FELICIDAD  
ÉXITO



CUADERNO PÁGINA 10

# CONCLUSIONES



JACQUES GIRAUD

5 PILARES PARA CREAR TU  
**FUERZA PERSONAL**

RESILIENCIA / AUTOESTIMA / ACTITUD / PROPÓSITO / CONSCIENCIA

# PILAR 3

PRACTICAR LA RESILIENCIA



**¿HAS ALCANZADO  
EQUILIBRAR TU  
MENTE Y  
EMOCIONES DE  
TAL FORMA QUE TE  
ASISTAN Y NO TE  
SABOTEEN?**

**¿ALGUNA  
EXPERIENCIA EN  
TU VIDA TE HA  
BLOQUEADO DE  
TAL FORMA QUE  
NO TE PERMITE  
ACTUAR O  
MOVERTE?**

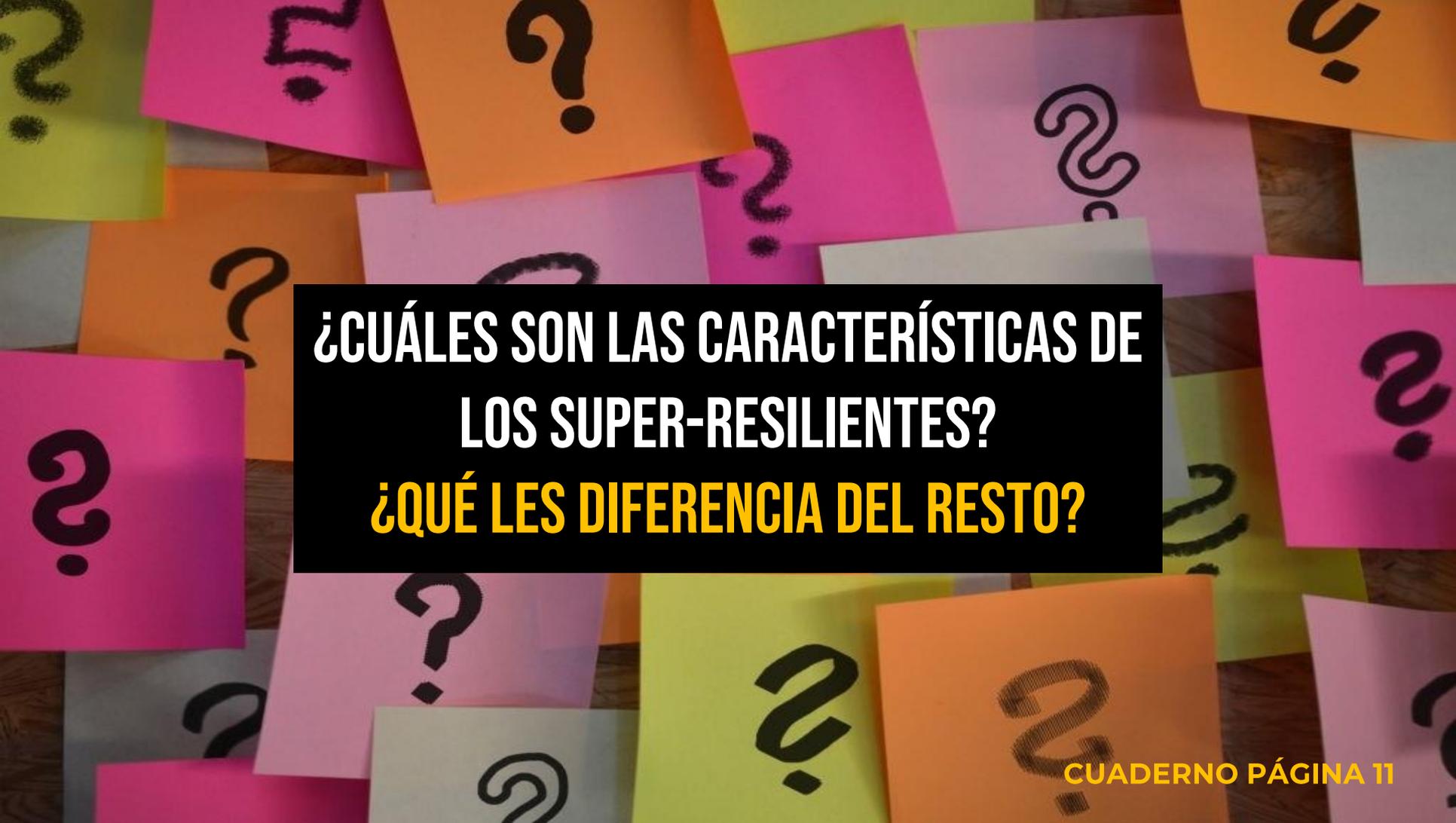
**¿TE CONSIDERAS  
UN SER HUMANO  
CON LA HABILIDAD  
PARA MANEJAR  
TUS “CRISIS”  
INTERNAS?**

# Resiliencia

En psicología, el término se refiere **a la capacidad del ser humano sobreponerse a períodos de dolor emocional**. Cuando un ser humano es capaz de hacerlo, se dice que tiene resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

**Edith Grotberg, 1998**

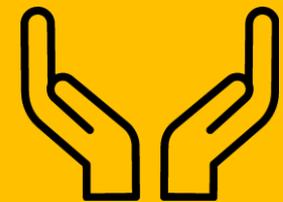


The background of the image is a dense collection of colorful sticky notes in shades of pink, orange, yellow, and light blue. Each sticky note has a large, black question mark drawn on it. The notes are scattered and overlapping, creating a textured, busy appearance. In the center, there is a black rectangular box containing white and yellow text.

**¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE  
LOS SUPER-RESILIENTES?  
¿QUÉ LES DIFERENCIA DEL RESTO?**



¿Qué tipo de  
pensamientos  
atraigo cuando estoy  
**en situaciones  
adversas?**



**Duelo**

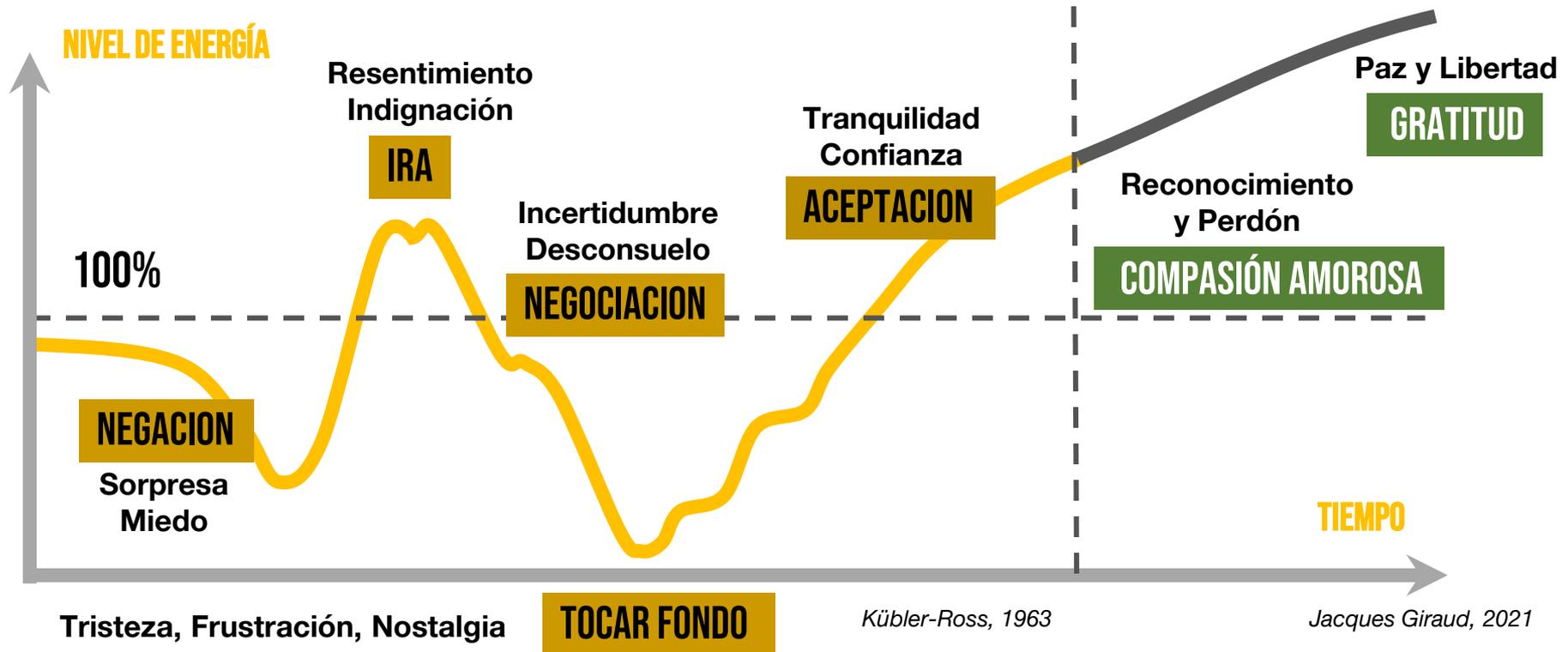


**Sensación  
de pérdida**



**Crisis**

# Etapas del proceso de duelo



The image features two mannequins, one on the left and one on the right, each enclosed within a complex, black wireframe cage. The cages are made of thin, dark metal rods that form a series of overlapping circles and rectangles, creating a cage-like structure around the mannequins. The mannequins are light-colored, possibly white or cream, and are positioned in a way that suggests they are trapped or confined. The background is a soft, hazy landscape with mountains under a pale sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is somber and contemplative.

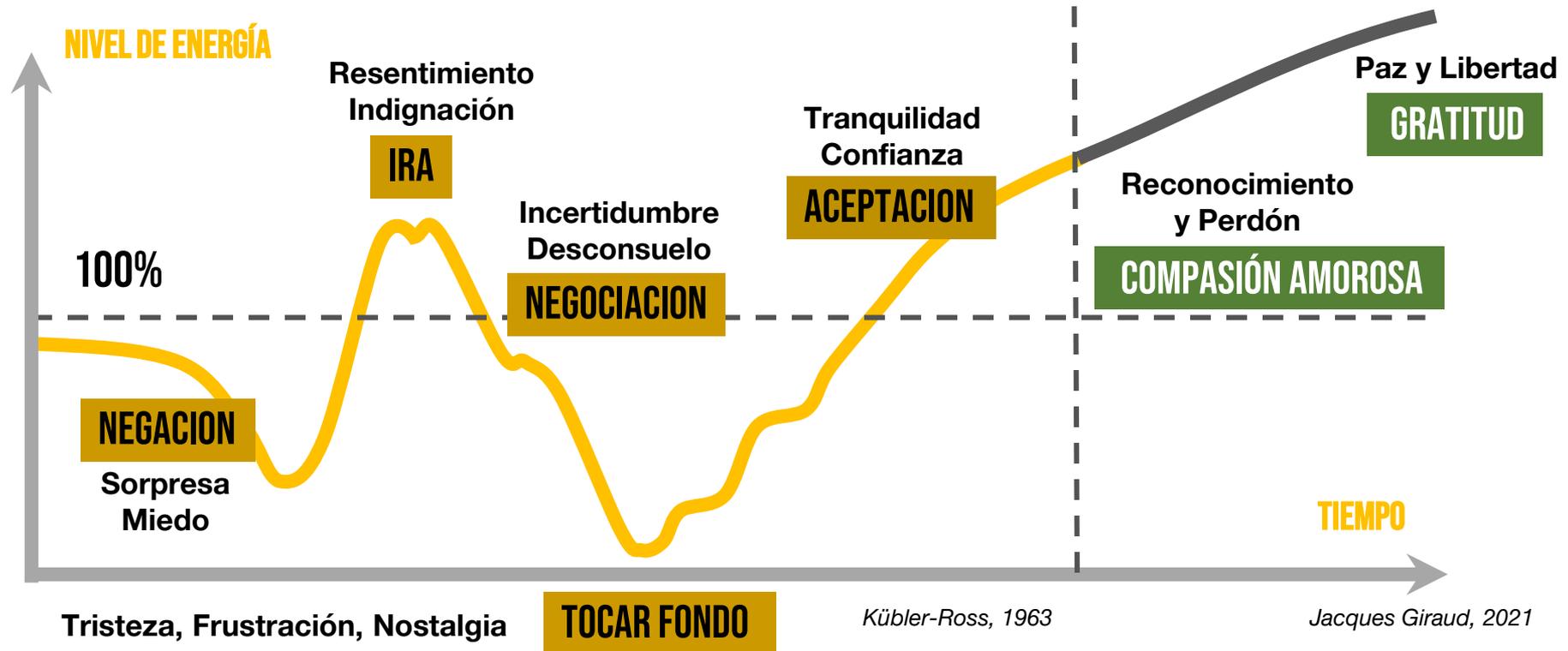
# APEGO

Lo que me tiene atrapado en el duelo,  
**son los apegos al pasado.**

**PARA DEJAR IR EL APEGO POR EL PASADO HAY QUE DEJAR A  
LA VÍCTIMA, Y DEJAR DE PARTICIPAR EN EL JUEGO QUE  
CREAMOS.**

# EJERCICIO: ELEGIR UNA EXPERIENCIA DE VIDA E IDENTIFICAR CADA ETAPA DEL PROCESO

CUADERNO PÁGINA 12-17



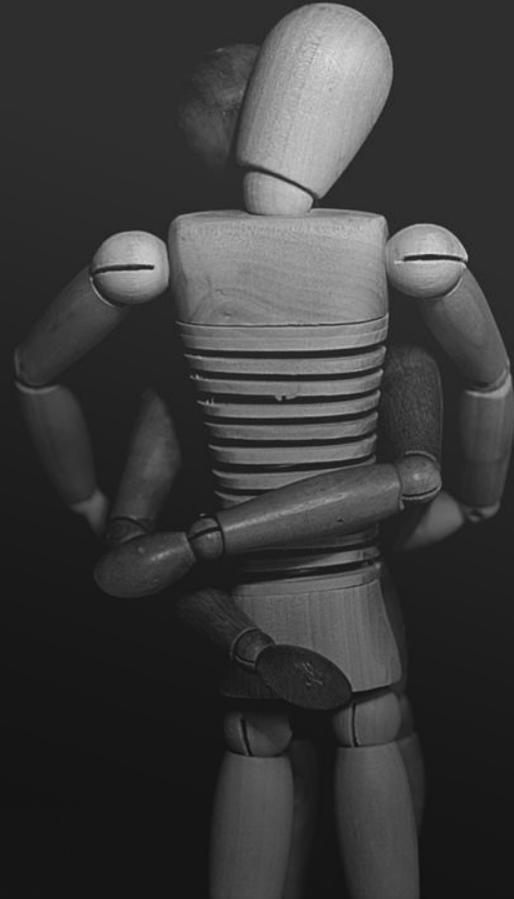


# REFLEXIÓN

En cada experiencia desafiante,  
¿practicamos la compasión amorosa?  
¿practicamos la gratitud?

“A medida que te reconcilias contigo, **liberas tu energía** para enfocarte en tu intención”

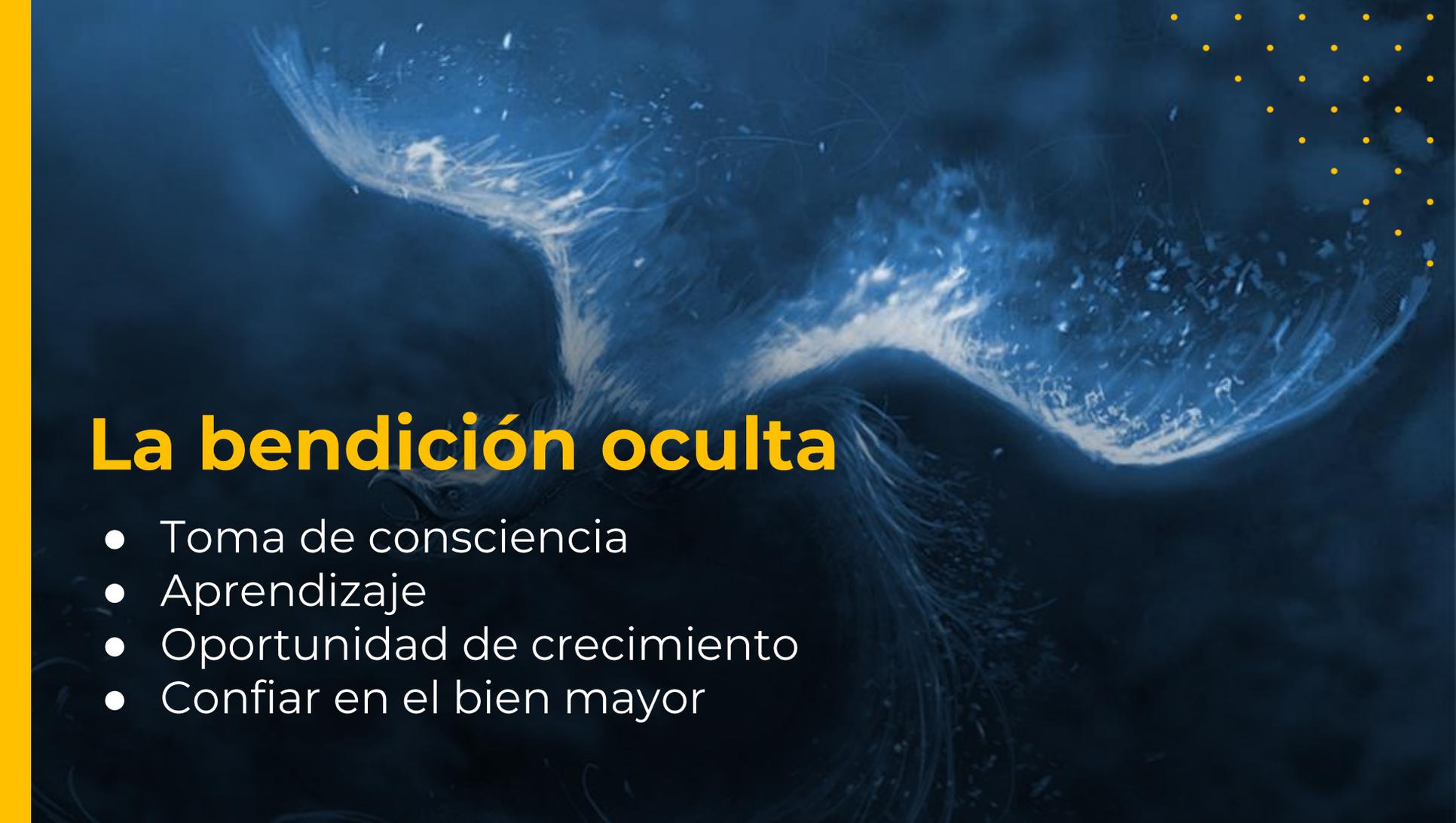
**John-Roger**



A phoenix bird is shown in a state of rebirth, with its body and wings glowing with intense orange and yellow flames. The bird is flying towards the right against a dark, smoky background filled with falling embers and a pattern of small, glowing yellow stars in the upper right corner. The overall atmosphere is one of renewal and hope.

# Mito del ave Fénix

El Fénix renace de sus propias cenizas, para tener una nueva oportunidad de vida, produce lágrimas que tienen cualidades curativas, posee una esencia inmortal y mantiene siempre viva la esperanza.



# La bendición oculta

- Toma de consciencia
- Aprendizaje
- Oportunidad de crecimiento
- Confiar en el bien mayor

**Cierra tus ojos...**

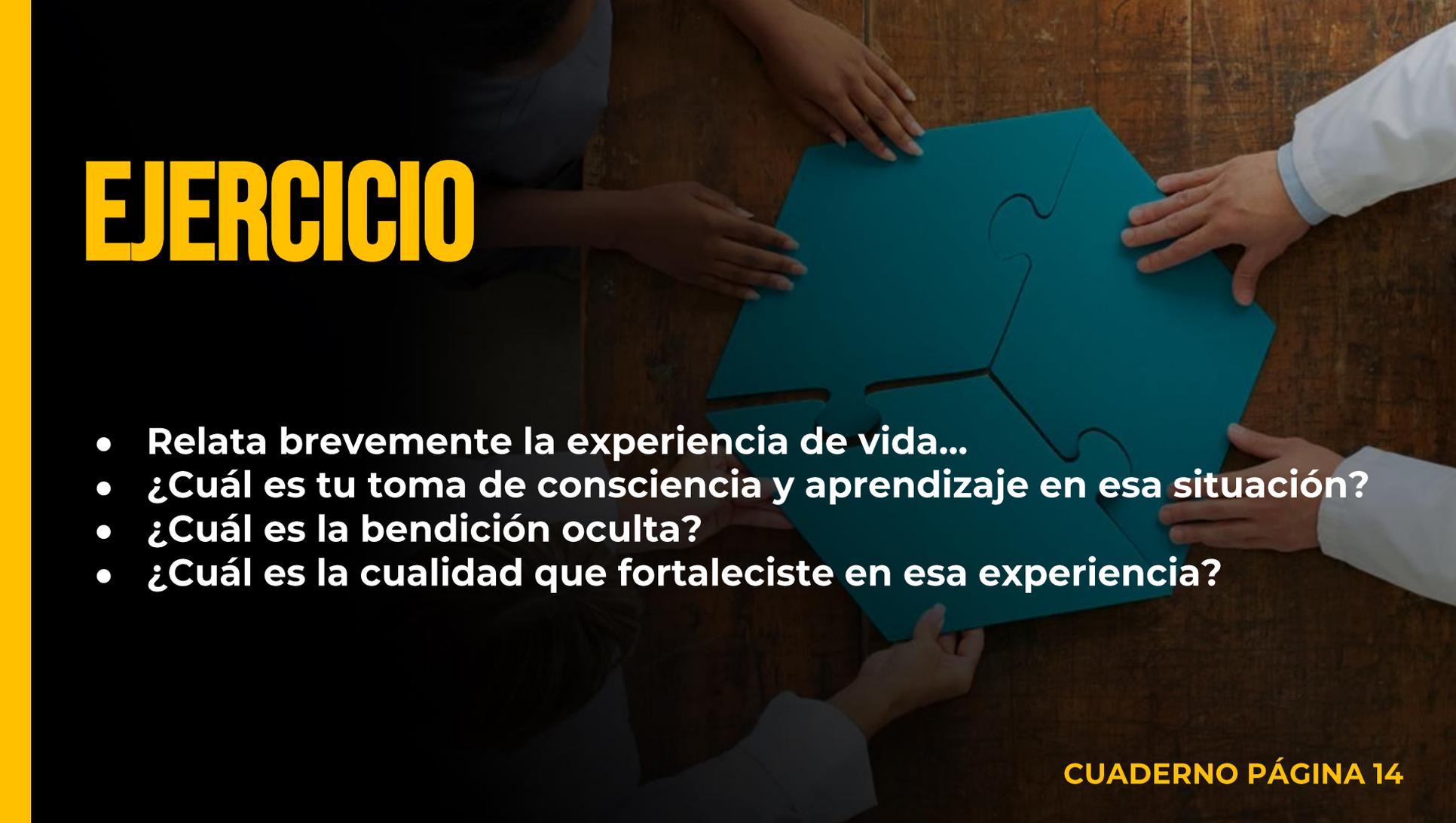
# EJERCICIO

## LÍNEA DE VIDA Y LA BENDICIÓN OCULTA



IDENTIFICAR **LA BENDICIÓN OCULTA**  
DE 2 EVENTOS DE LA LÍNEA.

# EJERCICIO

A top-down view of a wooden table with several hands reaching in from the edges, holding a large, teal-colored puzzle piece. The puzzle piece is the central focus and has a complex, interlocking shape with several notches and protrusions. The hands are positioned around the piece, suggesting a collaborative effort to hold it in place. The background is a dark, textured wood.

- **Relata brevemente la experiencia de vida...**
- **¿Cuál es tu toma de consciencia y aprendizaje en esa situación?**
- **¿Cuál es la bendición oculta?**
- **¿Cuál es la cualidad que fortaleciste en esa experiencia?**



# CONCLUSIONES

JACQUES GIRAUD

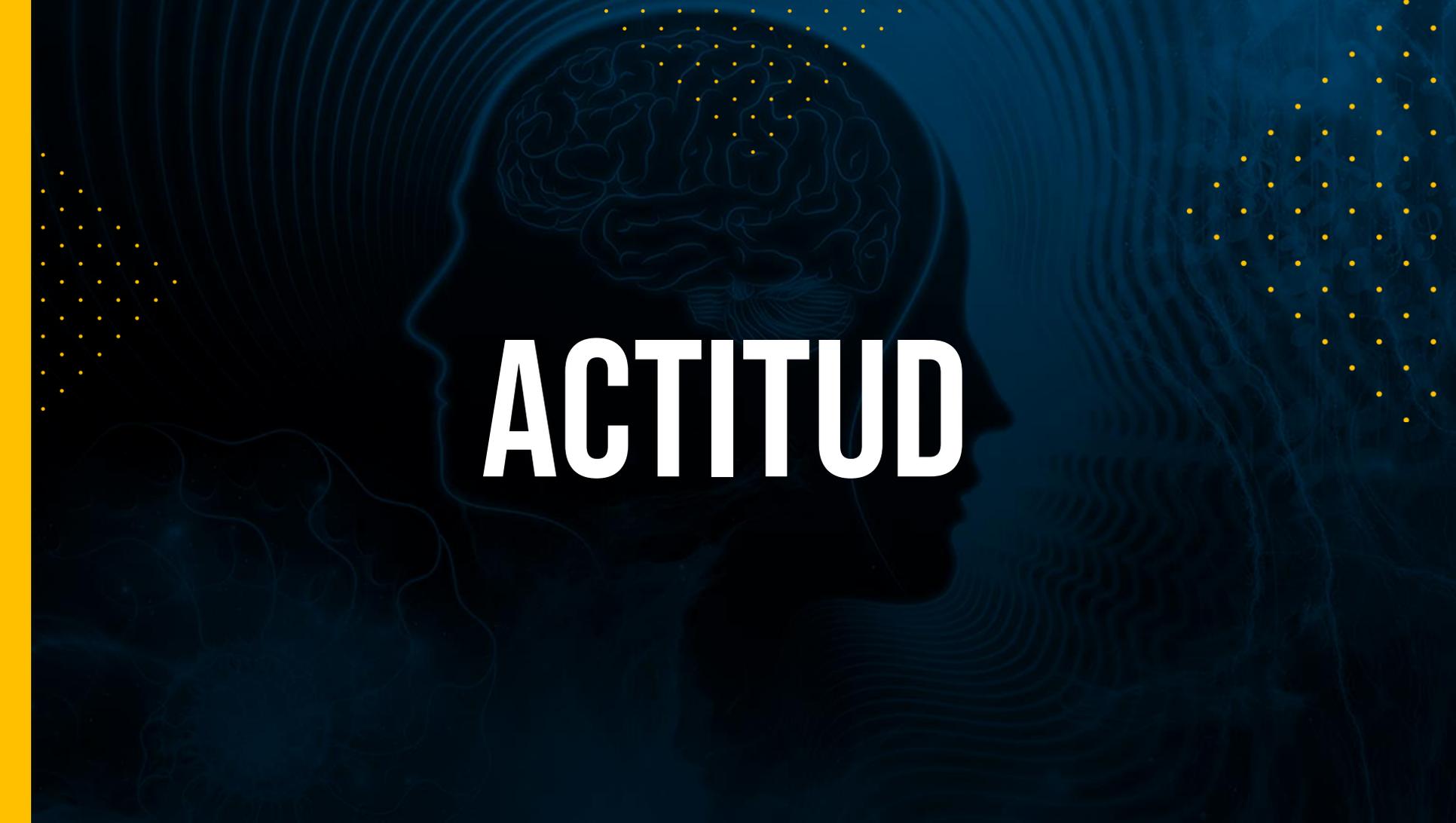
# 5 PILARES PARA CREAR TU FUERZA PERSONAL

RESILIENCIA / AUTOESTIMA / ACTITUD / PROPÓSITO / CONSCIENCIA

# PILAR 4

## ELEGIR MI ACTITUD





**ACTITUD**

# 1

## ACTITUD

POSITIVA

# 2

## ACTITUDES

POSITIVA

NEGATIVA



# 3 ACTITUDES





**¿NEUTRALIDAD = PASIVIDAD?**

A hand holding a silver key with a crown-shaped head, surrounded by other keys in a blurred background.

# EL PODER DE MI ACTITUD

A close-up photograph of a person's hands. The right hand is giving a thumbs-up gesture, while the left hand is giving a thumbs-down gesture. The background is a blurred grey and white. The text 'DESACUERDO VS DESAGRADO' is overlaid in the center. The words 'DESACUERDO' and 'DESAGRADO' are in black on yellow rectangular backgrounds, and 'VS' is in white on a grey background. There are also some yellow dots scattered in the background.

**DESACUERDO**

**VS**

**DESAGRADO**

GIRAUD  
— COACH • CONSULTANT —

¿TE GUSTA **UNA BUENA CAMA?**

GIRAUD  
— COACH • CONSULTANT —

C

**Consciencia**



GIRAUD  
— COACH • CONSULTANT —

CA

**Consciencia, Acción**



GIRAUD  
— COACH • CONSULTANT —

# CAM

**Consciencia, Acción, Medir**



# CAMA:

**Consciencia, Acción, Medir, Arriesgar**



# EJERCICIO

# CAMA:

**Consciencia, Acción, Medir, Arriesgar**

A close-up photograph of a person's eyes, which are closed. The image is used as a background for a text overlay. The text is presented in two parts: 'EJERCICIO:' in a yellow box and '“LOS OJOS DEL MAESTRO”' in a black box. The overall aesthetic is clean and professional, with a focus on the eyes.

**EJERCICIO:**

**“LOS OJOS DEL MAESTRO”**

**Cierra tus ojos...**

# CONCLUSIONES

¿Desde qué lugar haces tus elecciones?  
Esencia, Comportamiento, o Apariencia

JACQUES GIRAUD

5 PILARES PARA CREAR TU  
**FUERZA PERSONAL**

RESILIENCIA / AUTOESTIMA / ACTITUD / PROPÓSITO / CONSCIENCIA

# PILAR 5

ABRAZAR MI MERECEIMIENTO



# BRECHAS EN MI VALORACIÓN

**EJERCICIO:**

**BRECHAS EN MI VALORACIÓN**

# AUTOESTIMA VS EGO



# AUTOESTIMA VS EGO

¿Qué es el orgullo de sobreviviente?

**Orgullo de Sobrevivencia = Compromiso**



# AUTOESTIMA VS EGO

¿Qué es el orgullo de sobreviviente?

**Orgullo de Sobrevivencia = Compromiso**



**EJERCER LA GRATITUD**



# EJERCICIO:

**IDENTIFICA UN MOMENTO EN TU LINEA  
DE VIDA DONDE MANIFESTASTE TU  
ORGULLO DE SOBREVIVIENTE**

EJERCICIO

**GRATITUD**

ESTOY AGRADECIDO POR...



# CONCLUSIONES

# 5 PILARES PARA CREAR TU **FUERZA PERSONAL**

**ESTAR  
CONSCIENTE DE  
MI ESENCIA**

**VIVIR EN  
PROPÓSITO**

**PRACTICAR LA  
RESILIENCIA**

**ELEGIR MI  
ACTITUD**

**ABRAZAR MI  
MEREIMIENTO**

**¿EN CUÁL NECESITO COLOCAR MI ENFOQUE?**

Consigue un año entero de

# CRECIMIENTO Y DESARROLLO

**ACCESO VIP  
A NUESTROS TALLERES**



EXCLUSIVO  
★ CALA  
PASS ★  
EXCLUSIVO

EXCLUSIVO  
★ CALA  
PASS ★  
EXCLUSIVO

<https://cala.academy/calapass>

JACQUES GIRAUD

# 5 PILARES PARA CREAR TU FUERZA PERSONAL



RESILIENCIA / AUTOESTIMA / ACTITUD / PROPÓSITO / CONSCIENCIA