

Cliente Carolina Zuleta | CZ_CUVE_EP_Talentos_IGTV_v2 [00:06:47]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenidos a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy voy a contestar una pregunta que ustedes me enviaron: ¿cómo saber cuáles son nuestros talentos?

[Música]

[00:00:27] [Carolina Zuleta]: Gracias a todas las mujeres de la Comunidad de Mujeres Extraordinarias que me han enviado sus preguntas para que yo las pueda contestar en estos vídeos. Mi misión es crear contenido que de verdad ustedes valoren, que les sirva para su vida y hoy tenemos una pregunta que me han hecho varias veces, que es: *“Caro, ¿cómo sé cuáles son mis talentos?”*. Quiero empezar por definir qué son talentos, talentos son nuestros dones, nuestros regalos, nuestras fortalezas. Todos los seres humanos, sin lugar a dudas, tenemos algo en lo que naturalmente somos buenos y muchas veces eso que en lo que somos buenos, está tan cercano a nosotros, que no nos damos cuenta de que es. Entonces hoy lo que quiero hacer es que les voy a recomendar 3 ejercicios que ustedes pueden hacer, para descubrir cuáles son sus talentos.

[Música]

[00:01:20] [Carolina Zuleta]: El primer ejercicio que quiero que hagas para descubrir tus talentos, es que pongas atención a las cosas que naturalmente te gustan hacer. Inclusive te puedes ir a cuando eras chiquita y qué era-- ¿con qué te gustaba jugar? ¿Qué son cosas en las que el tiempo se te pasa rapidísimo porque lo estás disfrutando? Pueden ser cosas tan sencillas como hablar con otras personas, escribir, pintar, de pronto tú eres la amiga que sabe cuál es la música que está de moda. Mira las cosas que naturalmente te encantan, haz una lista de todas esas y empieza a mirarlas como si esas fueran tus fortalezas. Muchas veces nos frenamos de saber que esos son nuestras fortalezas, porque creemos que las fortalezas están definidas como cosas profesionales o tenemos una definición muy estricta sobre lo que es un talento, pero realmente un talento es algo en lo que naturalmente somos buenos y por lo general, eso está completamente relacionado con lo que nos encanta hacer.

[Música]

[00:02:26] [Carolina Zuleta]: El segundo ejercicio que puedes hacer es preguntarles a tus amigos, a tus familiares, a las personas que son más cercanas a ti, que ellos-- ¿qué ven en ti que es una de tus fortalezas? Muchas veces es más fácil decir cuál es la fortaleza de otro, porque los estamos viendo desde afuera, que mirarnos internamente. Entonces te voy a dar un reto: quiero que le envíes un email a 10 personas que son cercanas a ti y en el email les digas: *“estoy tratando de descubrir cuáles son mis talentos, ¿me podrías contestar este email diciéndome cuáles crees tú que son mis fortalezas?”*. Yo sé, a veces a uno le puede dar un poquito de pena pedir esa

retroalimentación, pero créeme, la gente que te quiere, ya sabe cuáles son tus fortalezas y van a estar felices de decirte. Es más, te cuento, ¡yo lo hice! Eso fue un ejercicio que aprendí una vez del show de Oprah y me acuerdo que me dio susto preguntar, pero cuando empecé a recibir los emails de regreso, me empecé a dar cuenta que habían como unos temas que se repetían. Muchos de mis amigos creían que mis fortalezas eran comunicarme, escuchar a la gente, entenderla y utilicé todo eso para decir: *“sí, lo que yo quiero hacer en el mundo es ser un coach y generar este contenido que tenga un impacto positivo en la vida de las personas”*. Así que anímate con este reto, supera la pena y vas a encontrar unos resultados muy chéveres.

[Música]

[00:03:52] [Carolina Zuleta]: El tercer ejercicio que quiero que hagas es que revises una lista de fortalezas y talentos y mires cuáles te sirven a ti. Para ayudarte a hacer este ejercicio, te creé un regalito: hice una lista con talentos y fortalezas que yo he ido recopilando a través de los años, para que tú la puedas leer y darte cuenta que talentos hay muchísimos. Está lista la puedes descargar si vas al perfil-- al enlace en mi perfil y pones *“Descargar Lista de Talentos”*.

[Música]

[00:04:26] [Carolina Zuleta]: Así que ahí están: tres ejercicios para que descubras cuáles son tus talentos y tus fortalezas. Y te quiero dejar con esta frase de una bailarina que fue muy importante en la historia del baile, que se llama Marta Graham. La frase dice así: *“existe una vitalidad, una fuerza de vida, una energía, una aceleración que es traducida en acción a través de ti y como sólo hay uno de ti en todos los tiempos, esta expresión es única y si tú la bloqueas, entonces nunca existirá a través de ningún otro medio y se perderá por siempre, el mundo no la tendrá. No es tu deber determinar qué tan buena o qué tan valiosa es al compararla con otras expresiones, tu único deber es mantener el canal abierto. Tú ni siquiera tienes que creer en ti mismo o en tu trabajo, sólo debes mantenerte abierto y consciente de los deseos que te motivan”*. Entonces te quiero compartir esta frase porque, no es tu deber juzgar si tu talento es bueno o no es bueno o hay otros mejores, es el tuyo, es único y como tú eres única, es tu deber traer ese talento al mundo. Y ahora me encantaría saber de ti: al hacer estos ejercicios, ¿qué descubriste? Compárteme en los comentarios, ¿cuáles son tus tres talentos favoritos y cómo los vas a poner en práctica?

[Música]

[00:05:58] [Carolina Zuleta]: Y si después de hacer estos ejercicios todavía tienes dudas o preguntas sobre tus talentos o quieres ayuda para saber cómo utilizar esos talentos en tu carrera profesional y tu vida, te quiero invitar muy especialmente a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Cada jueves hago una teleconferencia con todas las mujeres de la comunidad para contestar sus preguntas, hacer coaching y darles ayuda personalizada. Así que ve ahora mismo a mi página web www.carolinazuleta.com, inscríbete a la comunidad y nos vemos en la próxima

llamada. Y recuerda, tienes sólo una vida, unos talentos que son únicos tuyos, ¿qué vas a hacer con ellos? **FIN**

--FIN DEL AUDIO—

EDICIÓN DEL AUDIO N° 2:

[00:03:52] [Carolina Zuleta]: El tercer ejercicio que quiero que hagas es que revises una lista de fortalezas y talentos y mires cuáles te sirven a ti. Para ayudarte a hacer este ejercicio, te creé un regalito: si vas aquí abajo del vídeo, hay un enlace donde puedes descargar una lista de fortalezas y talentos que yo he ido recopilando a través de los años. Esta lista está llena de muchos talentos que tal vez no se te ocurren y al leerlos pues decir: *“¡ay sí! Ése es uno de mis talentos”*. Así que ve ahora mismo aquí debajo de este vídeo y descarga esa lista de talentos.

--FIN DE TODOS LOS AUDIOS--