



CUADERNO DE TRABAJO

5 PREGUNTAS PARA OBSERVAR TUS VALORES Y TOMAR DECISIONES DESDE LA COHERENCIA

Guía práctica para profesionales que buscan coherencia entre lo que piensan, sienten y hacen.

Un proceso guiado de autoobservación para distinguir “deberías”, superar limitaciones y definir un camino alineado con tus valores esenciales.

Mauricio Magni Manchón

Coach Integrativo



¿Para qué esta guía?

Si te sientes atrapado entre lo que “deberías” hacer y lo que realmente quieres. Entre lo que piensas y lo que sientes. Entre la vida que quieres y expectativas que te son ajenas. Entonces, esta guía es para ti.

"Los valores son los criterios con los que ponemos en marcha el motor de nuestra vida. Cuando la vida que queremos choca con nuestros valores y creencias, surge el autosabotaje."

Esta guía te ofrece 5 preguntas —inspiradas en la psicología humanista, el coaching de valores y la filosofía práctica. Solo tú tienes las respuestas, porque eres quien mejor conoce tu vida. Estas preguntas te ayudarán a conectar con tus valores auténticos, superar limitaciones, construir coherencia y ganar claridad.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

- ✓ Dedicar 15-20 minutos por pregunta
- ✓ Escribe a mano (no solo pienses)
- ✓ Busca tu respuesta sincera
- ✓ Vuelve a ella al perder claridad

03 ¿Cuál es mi jerarquía actual de valores, (sin juzgarla ni justificarla)?

POR QUÉ ES IMPORTANTE:

Los valores pesan de forma distinta. Esta jerarquía de valores determina cómo priorizas de forma inconsciente. Observarlos te permite salir de la inercia y alinearlos con la vida que quieres.

PARA REFLEXIONAR:

- ✓ De todos los valores que resuenan en ti, identifica los 5 más importantes que rigen tu vida hoy.
- ✓ Ordénalos del 1 al 5 y pregúntate: ¿esta prioridad te conduce al tipo de vida y liderazgo que deseas construir?

TUS REFLEXIONES:

Prioridad	Valor	¿Te acerca o aleja de tu meta?
1		
2		
3		
4		
5		

REFERENCIA DE EJEMPLO: 1. Libertad | 2. Seguridad | 3. Reconocimiento | 4. Familia | 5. Aprendizaje

Un espacio seguro, *facilita el cambio*

Has dado el primer paso al observar tus valores. Si este ejercicio ha resonado contigo y deseas profundizar en tu autoconocimiento —en un espacio donde la coherencia encuentre su lugar—, te invito a seguir explorando juntos.



Mauricio Magni Manchón COACH INTEGRATIVO

Te propongo una **Sesión de Exploración Gratuita de 45 minutos** (vía web, sin compromiso) para conversar y ver juntos si un proceso de coaching tiene sentido para ti.

Reserva en: virtusway.com/exploracion

✉ coach@virtusway.com

🌐 virtusway.com

📷 [@virtuswaycoach](https://www.instagram.com/virtuswaycoach)

🌐 [linkedin.com/in/mauricio-magni-manchon](https://www.linkedin.com/in/mauricio-magni-manchon)

2026 VirtusWay. Todos los derechos reservados.