



# DESCUBRE TUS VALORES ESENCIALES

La brújula interna para vivir con  
autenticidad y propósito

Mariana Nunes  
@mariananunes.coach



# TABLA DE CONTENIDOS



¡Hola! Soy tu Coach	02
¿Qué son los valores y por qué importan?	03
Los 10 valores universales más comunes	05
Ejercicio práctico: descubre tus 5 valores esenciales	07
Cómo aplicar tus valores en la vida diaria	10
Obstáculos comunes y cómo superarlos	12
Ahora que conoces tus valores	13
Cierre	14

ES UN PLACER CONOCERTE.

# ¡Hola! Soy tu Coach, Mariana Nunes

Me alegra que estés aquí.

Este e-book nace de una convicción: cuando vivimos desconectados de nuestros valores, nos sentimos perdidos, sin dirección. Pero cuando los descubrimos y los honramos, todo empieza a tener sentido: nuestras decisiones, relaciones y sueños.

Quiero acompañarte a identificar cuáles son esos valores que constituyen tu esencia. Este será el primer paso hacia una vida más auténtica y alineada contigo.

Hace unos años, yo misma vivía desde los valores que creía “correctos” según la mirada de los demás. Trabajaba duro, pero no me sentía plena. Cuando me detuve a preguntarme qué era importante para mí —y no para el mundo exterior— encontré claridad. Ese fue el inicio de una transformación profunda.

Este pequeño libro es una invitación a que tú también des ese paso.



## CAPÍTULO 1

# ¿Qué son los valores y por qué importan?

### ¿Alguna vez te has hecho esta pregunta?

Los valores son principios profundos que actúan como brújula en nuestra vida. No son deseos pasajeros, ni metas que cambian con el tiempo: son convicciones internas que guían nuestro comportamiento, nuestras relaciones y nuestra manera de estar en el mundo.

Cuando no los conocemos, solemos tomar decisiones que nos generan vacío o contradicción.

Cuando sí los tenemos claros, es más fácil elegir caminos que nos den paz, motivación y coherencia.



## CAPÍTULO 1

### ¿Sabes cuáles son tus valores?

Te doy un ejemplo de cómo se puede experimentar la misma situación con dos niveles distintos de claridad en relación a nuestros valores, supongamos que estoy buscando desarrollarme profesionalmente y cambiar de trabajo:

- Sin claridad de valores: Acepto la primera oportunidad de trabajo que aparece porque paga bien, aunque siento que traiciono mi libertad y creatividad.
- Con claridad de valores: Elijo un proyecto más desafiante y alineado con lo que me gusta, porque me permite crecer y ser auténtico.



## CAPÍTULO 2

# Los 10 valores universales más comunes

Existen cientos de valores, pero hay algunos que se repiten con fuerza en la mayoría de las personas. Aquí te comparto diez:

VALOR	¿Cómo se siente?
<b>Libertad</b>	Poder elegir cómo vivir.
<b>Autenticidad</b>	Ser uno mismo, sin máscaras.
<b>Compasión</b>	Empatía y respeto hacia los demás.
<b>Honestidad</b>	Vivir en coherencia con la verdad.
<b>Crecimiento</b>	Aprender y evolucionar continuamente.
<b>Amor</b>	Cultivar vínculos desde el cuidado y la entrega.

## CAPÍTULO 2

VALOR	¿Cómo se siente?
<b>Responsabilidad</b>	Hacerse cargo de la vida propia.
<b>Creatividad</b>	Expresarse y aportar desde lo único de cada uno.
<b>Templanza</b>	Equilibrio, calma, serenidad.
<b>Paz</b>	Buscar armonía interior y exterior.

### Recuerda que:

No se trata de elegir “los mejores”, sino los que realmente vibran contigo.

## CAPÍTULO 3

# Ejercicio práctico: descubre tus 5 valores esenciales

Aquí empieza tu parte activa. Toma papel y lápiz (o imprime las plantillas).

## Paso 1 – Explora

✓ De la siguiente lista, elije y marca 10 que resuenen contigo:

- Libertad
- Amor
- Justicia
- Autenticidad
- Compasión
- Crecimiento
- Responsabilidad
- Amistad
- Creatividad
- Paz
- Gratitude
- Fe
- Disciplina
- Aventura
- Respeto
- Confianza
- Solidaridad
- Abundancia
- Lealtad
- Alegría



## CAPÍTULO 3

# Paso 2 – Profundiza

De esos 10, reduce a 5. Pregúntate:

**¿Qué valores me dolería perder?**

---

---

---

---

---



**¿En cuál me apoyo para tomar decisiones importantes?**

---

---

---

---

---



**¿Cuál me hace sentir más vivo y en paz?**

---

---

---

---

---





## CAPÍTULO 4

# Cómo aplicar tus valores en la vida diaria



Conocer tus valores no sirve de mucho si no los aplicas en lo cotidiano. Aquí algunas formas:

- **En decisiones grandes:** Cambiar de trabajo, elegir pareja, mudarte. Pregúntate: ¿Esta decisión honra mis valores?
- **En lo cotidiano:** Decidir qué proyectos aceptar, cómo pasar tu tiempo libre, con quién compartir.

Antes de tomar una decisión importante, detente 1 minuto y revisa tu lista de valores.

**¿Se alinea o no?**

Descubre tus valores esenciales.

*Tus valores definen quien eres  
realmente. Tu identidad real es  
la suma total de tus valores.*

*- Assegid Habtewold*

## CAPÍTULO 5

# Obstáculos comunes y cómo superarlos



### **Confundir valores con deseos**

Por ejemplo, querer “dinero” no es un valor, sino un medio. El valor puede ser seguridad o libertad.

El valor puede ser seguridad o libertad.



### **Vivir valores impuestos**

Adoptar los que vienen de la familia o sociedad sin cuestionarlos. Incluso traicionar nuestros valores por encajar en algunos espacios.

Incluso traicionar nuestros valores por encajar en algunos espacios.



### **Olvidar practicarlos**

Tenerlos escritos pero no encarnarlos.

Si no cuidamos que nuestras acciones los reflejen, no sirven de nada.

### **Claves para superarlos:**

- Pregúntate: ¿esto viene de mí o de los demás?
- Escribe en un diario cómo viviste (o no) tus valores en el día.
- Revisa tu lista cada mes y ajústala.

## CAPÍTULO 6

# Ahora que conoces tus valores, ponlos en movimiento:

1. Mis 5 valores esenciales son:

---

2. Tres acciones para honrarlos esta semana:

- ---
- ---
- ---

**Ejemplo:** Si uno de mis valores es autenticidad, esta semana me propongo expresar mi opinión en la reunión de trabajo en lugar de callar.



Has dado un paso valiente: mirar hacia dentro y reconocer tu esencia. Tus valores son brújula y ancla. Te sostienen y a la vez te muestran el camino.

Este e-book es solo el comienzo. Si quieres profundizar en tu proceso de autoconocimiento y transformación, estaré feliz de acompañarte.

Descubre más recursos, sesiones y programas en [www.mariananunescoach.com](http://www.mariananunescoach.com).

Con gratitud,  
Mariana Nunes



**MARIANA NUNES**

**COACH DE  
AUTOCONOCIMIENTO**

@mariananunes.coach