

Tu Bienestar

FOTO ACTUAL DE TU VIDA

Con Patricia Malumbres



EL PRIMER PASO

Antes de tomar ese primer paso vamos a observar en dónde estás en este momento. Funcionas como un GPS, si no tienes un punto de partida, no puedes obtener las direcciones de cómo llegar a tu destino.

Si estás tomando este curso es porque consciente o inconscientemente quieres ver un cambio (o varios) en tu vida.

Te pediré que de todas las áreas de tu vida las priorices y las trabajes por orden de tu prioridad. A veces intentamos hacer muchas cosas a la vez y está demostrado que lo mejor es poner nuestra atención en una sola tarea y una vez que esa tarea esté completada, podemos continuar con la segunda en la lista. Así lograrás paso a paso avanzar hacia Tu Bienestar.

En el siguiente ejercicio quiero que establezcas el orden de prioridad de las áreas de tu vida. Ordénalas del 1 al 7, siendo 1 la que más valoras y 7 la que menos importancia tiene para ti en este momento. Pon el número dentro del recuadro de cada área.

Después, piensa cómo estás tú HOY en cada área y asigna un número del 1 al 10. Señala con un punto dentro de la línea de cada área. Si te sientes satisfecha la marcas con un 10 y si te sientes insatisfecha con un 1.

Traza una línea uniendo los puntos de las diferentes áreas.

Ahora puedes observar la foto de tu vida actual.

Escribe la fecha de realización y entiende que esta situación es el resultado de algo que creaste en tu pasado.

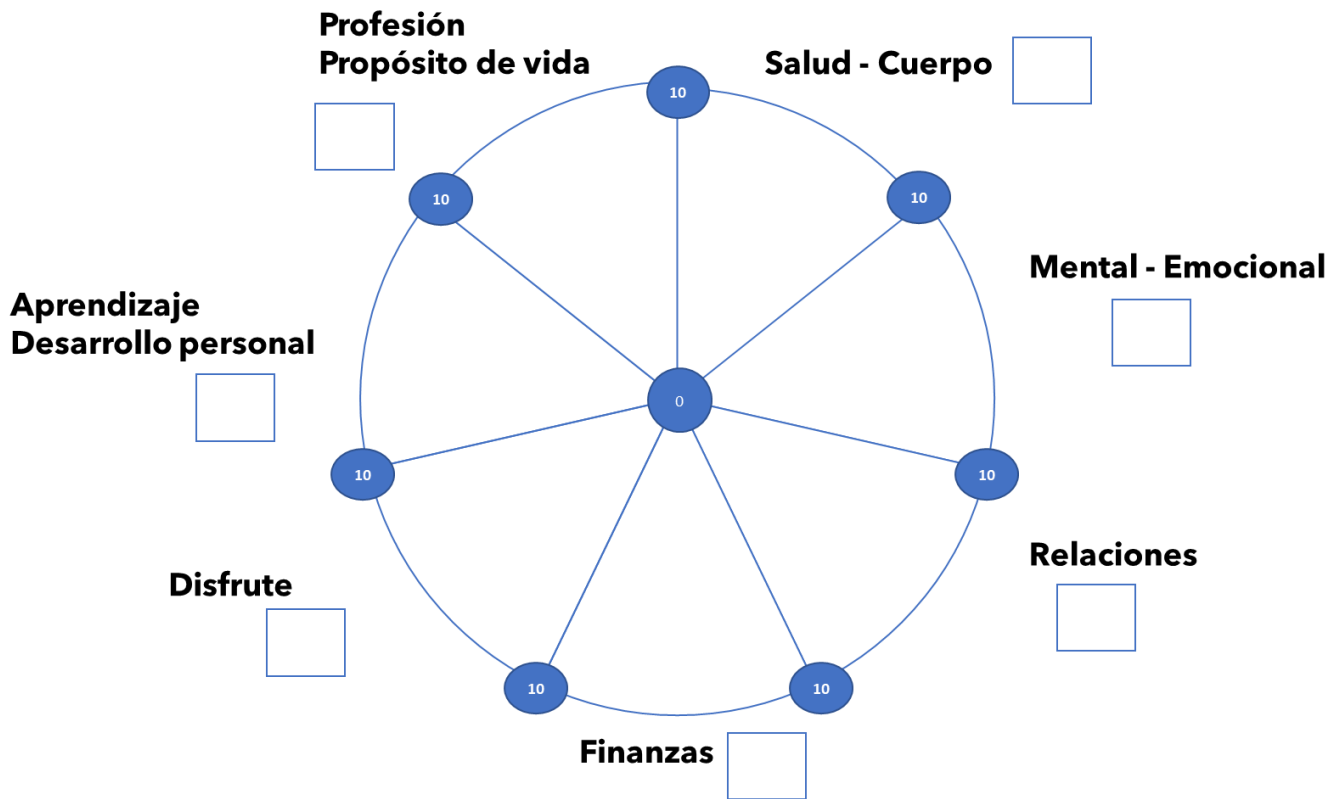
¿Estás preparada para crear una nueva foto en tu futuro?

El momento de iniciar es HOY



#FOTO ACTUAL DE TU VIDA

Fecha:



PRIORIZA

Elige 3 de estas áreas y asígnales un % en función de lo importantes que sean para ti:

1. _____ %
 2. _____ %
 3. _____ %
- _____
- 100%



Para cada una de estas áreas:

1. Describe cómo te sientes estando ahí:

- 1.
- 2.
- 3.

2. Qué cambio te gustaría lograr y cómo te sentirías con ese cambio

- 1.
- 2.
- 3.



3. Establece una meta por cada área (específica, medible, que esté en tu mano, que sea beneficiosa y sostenible y determinada en el tiempo)

1.

2.

3.

3. Quien tendrías que ser tú para dar el primer paso? (ejemplo: una persona decidida, sin miedo, imaginativa, etc...)

1.

2.

3.

3. Quienes, a parte de ti, se verían beneficiados si tú alcanzas tus metas.

