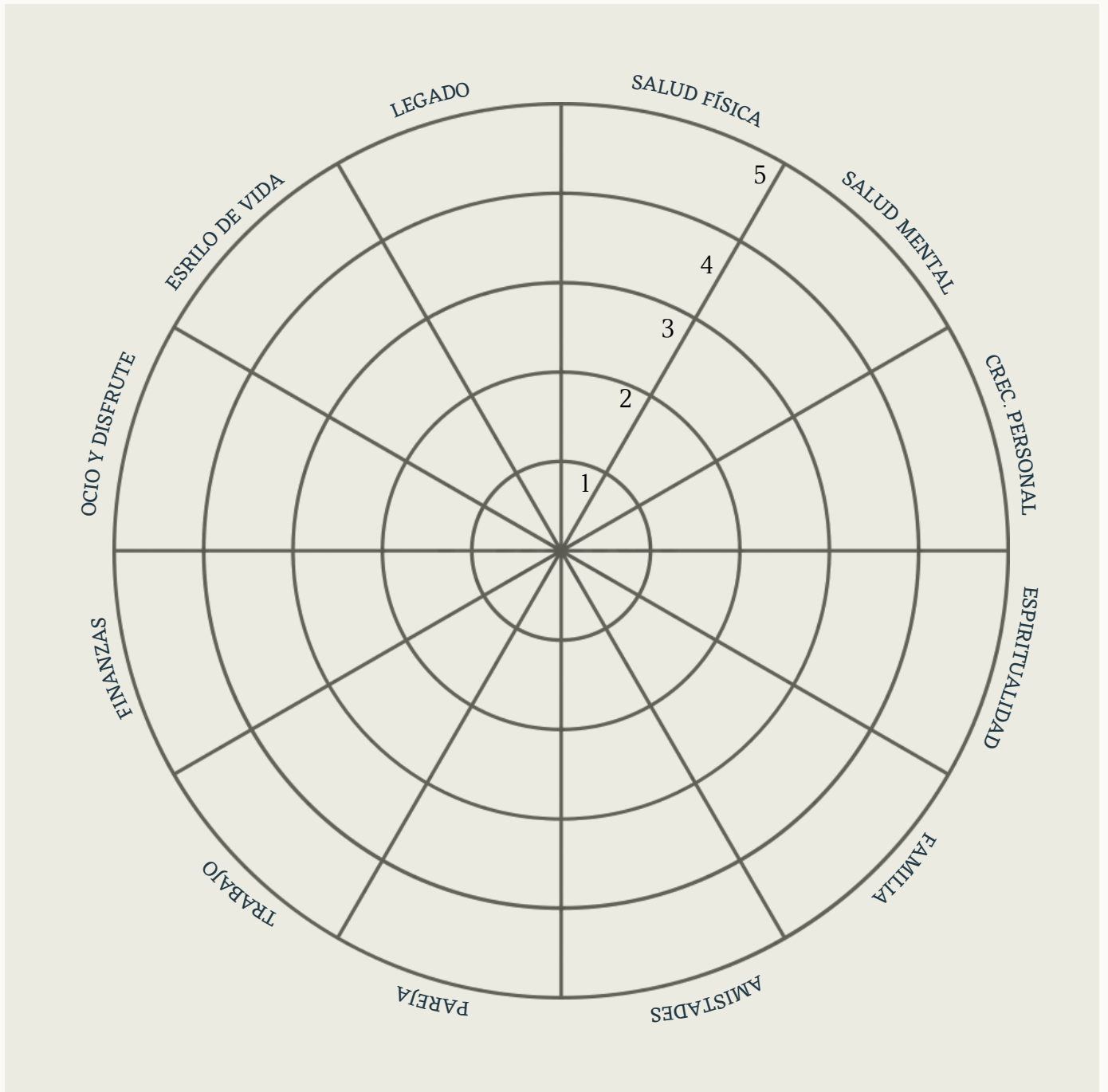


# ANILLO DE CONCIENCIA PLENA



CALENDARIO DE ADVIENTO HOLÍSTICO

# DIMENSIONES

Estos son los 12 pilares del anillo de la conciencia plena de la vida:

1. **Bienestar Físico**: Actividad física, dieta, ejercicio, descanso y manejo del dolor o enfermedades crónicas.
2. **Salud Emocional y Mental**: Manejo de emociones, equilibrio mental, terapia, mindfulness y resiliencia emocional.
3. **Desarrollo Personal y Autoconocimiento**: Crecimiento intelectual, habilidades personales, autocomprensión, lectura y aprendizaje continuo.
4. **Espiritualidad y Propósito**: Búsqueda de significado, prácticas espirituales o religiosas, conexión con el universo, meditación y reflexión interior.
5. **Dinámica Familiar**: Relaciones con familiares, roles familiares, comunicación y tradiciones familiares.
6. **Amistades y Vida Social**: Calidad de amistades, actividades sociales, pertenencia a grupos o comunidades y habilidades sociales.
7. **Relaciones Románticas y pareja**: Vida amorosa, intimidad emocional y física, comunicación en pareja y compromiso.
8. **Trayectoria Profesional**: Satisfacción laboral, objetivos de carrera, desarrollo profesional y equilibrio trabajo-vida.
9. **Gestión Financiera**: Presupuesto, ahorros, inversiones, planificación financiera y libertad económica.
10. **Ocio y Disfrute**: Actividades de ocio, hobbies, viajes, descanso y creatividad.
11. **Entorno y Estilo de Vida**: Calidad y confort en el hogar, entorno de vida que refleje tus valores y gustos, organización de tu espacio personal,
12. **Impacto y Legado**: Contribución a la comunidad, acciones altruistas y huella que deseas dejar en el mundo.

CALENDARIO DE ADVIENTO HOLÍSTICO

# REFLEXIONA

- ¿Cómo te sientes acerca del desequilibrio actual en tu rueda de la vida?
- ¿Qué áreas te sorprendió descubrir que están desatendidas?
- ¿Cuáles crees que son las razones por las que ciertas áreas han quedado en segundo plano?
- ¿Qué áreas estás más motivado/a para mejorar y por qué?
- ¿Qué pasos pequeños pero significativos puedes tomar para empezar a equilibrar tu rueda de la vida?
- ¿Cómo te imaginas tu vida con un mayor equilibrio en estas áreas?