

EVALÚA TUS ÁREAS

1. Bienestar Físico

- ¿Qué te está impidiendo comprometerte con tu bienestar físico y cómo podrías superarlo?
- Imagina cómo te sentirías con un mayor bienestar físico o una rutina de deporte. ¿Qué pasos inmediatos puedes tomar ahora para acercarte a esa visión?
- ¿De donde crees que viene tu resistencia o miedo a cambiar tus hábitos?

2. Salud Emocional y Mental

- Reflexiona sobre cómo manejar tus emociones podría mejorar tu vida. ¿Qué estrategias específicas estás dispuesto/a a probar?
- ¿Cómo podrías crear un entorno que apoye tu salud emocional y mental?
- ¿Cómo se refleja tu estado emocional en un cuerpo y tu energía física? Piensa en un ejemplo

3. Desarrollo Personal y Autoconocimiento

- ¿Qué situaciones pasadas pueden estar afectando tu salud emocional y mental hoy?
- ¿Cómo se manifiestan tus emociones reprimidas en tu estado mental actual? ¿Tienes alguna dolencia física?
- ¿Cómo actúas en momentos de estrés? Piensa una escena y describe como actúas. ¿Detectas un patrón?
- Considera cómo un mayor autoconocimiento podría enriquecer tu vida. ¿Qué prácticas podrías incorporar para fomentarlo?

4. Espiritualidad y Propósito

- ¿Qué significa para ti vivir una vida con propósito? ¿Qué pequeño cambio podrías hacer para alinear tus acciones con ese propósito?
- Reflexiona sobre tus prácticas espirituales. ¿Cómo podrían estas prácticas ayudarte a navegar por tu vida cotidiana?

EVALÚA TUS ÁREAS

6. Amistades y Vida Social

- ¿Qué característica valoras en una amistad? ¿Cómo puedes fomentar activamente esa cualidad en tus relaciones actuales?
- Imagina tu vida social ideal. ¿Qué acciones específicas podrías tomar para hacerla realidad?

7. Pareja y Relaciones Románticas

- Considera tu relación ideal. ¿Qué puedes hacer para fomentar esas cualidades en tu relación actual o futuras relaciones?
- ¿Qué pasos puedes dar para mejorar la comunicación y la conexión en tus relaciones románticas?

8. Trayectoria Profesional

- ¿Qué aspecto de tu carrera actual te gustaría cambiar? ¿Qué acción específica puedes tomar para iniciar ese cambio?
- Piensa en un objetivo profesional a largo plazo. ¿Qué puedes hacer hoy para acercarte un paso más a ese objetivo?

9. Gestión Financiera

- ¿Qué hábito financiero podrías empezar a desarrollar este mes que te acerque a tus metas financieras?
- Reflexiona sobre tu relación con el dinero. ¿Cómo podrías fortalecer esa relación de una manera saludable y productiva?

10. Ocio y Disfrute

- Identifica una actividad que realmente disfrutas. ¿Cómo puedes hacer más espacio para esa actividad en tu vida?
- ¿Qué te impide dedicar tiempo al ocio y cómo podrías superar esos obstáculos?

EVALÚA TUS ÁREAS

11. Entorno y Estilo de Vida

- Piensa en un cambio en tu entorno que te haría sentir más feliz o productivo. ¿Qué acción puedes tomar hoy para iniciar ese cambio?
- ¿Cómo podrías hacer que tu estilo de vida refleje más tus valores y aspiraciones personales?

12. Impacto y Legado

- ¿Qué pequeña acción podrías tomar esta semana para contribuir a la comunidad o a una causa que te importe?
- Reflexiona sobre el legado que te gustaría dejar. ¿Qué puedes hacer en tu vida diaria para alinearte con ese legado?