

Evaluación Integral de Vida

El objetivo de esta evaluación es ayudarnos a identificar las áreas de mejora en los factores determinantes de nuestra vida. Como en toda auto evaluación, el reto de hacerlo es sincerarse sin considerar cada matiz, más bien es darse la oportunidad de una reflexión general. Entonces, no te enfoques a cada palabra que trata de describir un supuesto estado ideal de cada área, ya que es sólo un punto de partida para ahondar en los detalles que pudieran ser relevantes introspectar y valorar. Date la oportunidad de una impresión cuantitativa generalizada de cada categoría basada en los últimos 30 días de tu vida.

Cuando termines, tómate un tiempo para escribir...

- ¿Qué indicador subiría un punto en los siguientes 30 días cada área?
- ¿Qué hábito implementas para subir en tu autoevaluación dentro de un mes?
- ¿De qué te das cuenta antes, durante y después de esta evaluación?

Indágate...

- ¿Te molesta este ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Te entusiasma? ¿Te da igual?
- ¿Qué te dice tu reacción?

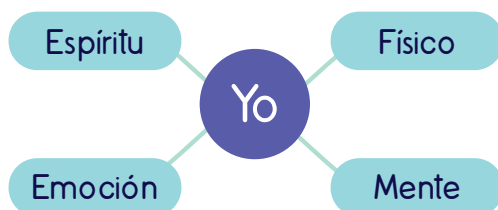
Date tiempo, sé paciente y persistente en tu proceso a tu siguiente nivel de evolución.

Escribe tu nombre: _____

Las categorías las llamaremos: ÁREAS DE VIDA.

ÁREAS DE VIDA DEL YO:

“Soy más allá de lo tangible y me presto atención”



FÍSICO:

Me cuido de tal manera que me siento de lo mejor. Mi salud es mi prioridad, por lo tanto optimizo mis hábitos para tener la mayor/mejor energía y sentirme fuerte cada día. Me nutro, duermo de maravilla y hago ejercicio; por eso tengo la vitalidad física y estamina para disfrutar la vida así como lidiar con los retos y oportunidades de la cotidianidad. Cuido de mi energía física. Soy bell@.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MENTE:

Estudio, leo, aprendo, investigo de los temas que me apasionan así como de los que requiero para mejorar mis habilidades de todo tipo. Mantengo curiosidad y pongo atención al mundo a mi alrededor para aprender todos los días. Pregunto a los demás, pero también me hago preguntas a mí misma, ya que sé que soy mi mas sabio guía. Busco descubrir novedades acerca de mí y de los demás. Desarrollo las habilidades que necesito para mi éxito.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EMOCIONES:

Mantengo un panorama positivo de toda situación así como una actitud asertiva. Cultivo un sentido de alegría y paz en mi vida por lo que soy amiga de mis emociones. Cuido de mi energía emocional y me enfoco en las emociones y experiencias que realmente quiero vivir y generar en mi vida. Mi inteligencia intrapersonal y la interpersonal son mis más grandes recursos para mi felicidad.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ESPÍRITU:

Me siento conectado al momento presente. Gozo del aquí y del ahora. Mis creencias son congruentes con mis acciones y comportamiento. Mantengo mi fe y mis valores al frente de todas mis decisiones y acciones diarias. Se cómo ejercer mi espiritualidad.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ÁREAS DE VIDA DEL YO Y EL MUNDO: "No vivo en en mundo, el mundo vive en mí"



TRABAJO:

Me siento claramente energizado, orgulloso y satisfecho en mi trabajo. Tengo la certeza de que mis esfuerzos diarios suman real valor y son un verdadero reflejo de mi mayor contribución. Estoy comprometido y emocionado con lo que hago. Mi trabajo se siente como una misión, propósito o llamado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EXPERIENCIAS:

Planeo experiencias especiales: Viajes, aventuras, salidas, tiempo para conectar o desconectar, etc. Disfruto al máximo de los placeres de la vida. Le doy suficiente tiempo a las cosas que amo como hobbies, intereses y objetivos que no están relacionados con el trabajo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FINANZAS:

Soy responsable en mi manejo con el dinero. Ahorro para mi futuro. Estoy aprendiendo las habilidades necesarias para desarrollar mi habilidad financiera cada vez más. Estoy feliz con mi estilo de vida y me permito disfrutar lo que tengo, lo que he construido y ganado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIS RELACIONES:

Toda relación con quien me rodea es enriquecedora, ya que a cada interacción le doy la confianza de que es lo mejor que me puede ocurrir para evolucionar, aprender, ser mejor y gozar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AMOR EN PAREJA:

Me siento en una conexión de almas consistente, profunda, confiable, apreciativa, conmovedora y amorosa. Nuestra comunicación es elevada y evolutiva. El sexo es fenomenal. Mostramos compasión y amor de una u otra forma, todos los días.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AMIGOS

Estoy presente, mantengo energía positiva. Creo conexiones profundas y divertidas. Admiro a mis amigos, tengo mucho que aprender de ellos. Son gente que me relaja, con la que me divierto y también son modelo de vida. Definitivamente me dan energía y me fascina pasar tiempo con ellos. Los escucho y me siento escuchado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FAMILIA:

Estoy presente, mantengo energía positiva. Creo conexiones profundas y divertidas. Es evidente que amo a mi familia y hago lo mejor de mí para ellos. Soy compasiva, empática y coopero.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMPAÑEROS DE TRABAJO:

Contribuyo a la evolución, felicidad y desarrollo de todas las personas con las que interactúo en el trabajo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10