



Ejercicio Evaluación del Balance en tu Vida

Te invito a un ejercicio simple: en una escala de 0 a 10, donde 0 es no hay nada de balance y 10 es estoy en balance total, autoevalua como esta tu vida actualmente

Aspecto de tu vida	Puntaje
Construcción de tu relación con tu ser, con tu espiritualidad	
Relación con tus emociones	
Desarrollo de una visión positiva de la vida / Relación con tu mente, pensamientos, ideas	
Auto-cuidado físico (alimentación / ejercicio)	
Relación con el tiempo	
Tiempo para la recreación / disfrute / vacaciones	
Desarrollo de una relación de pareja sana y armoniosa	
Conexión con tu familia (real y humana – no virtual)	
Conexión con tus amigos (real y humana – no virtual)	
Explorar y desarrollar nuevas habilidades	
Disfrute de tu ocupación actual como un camino de crecimiento humano	

Suma tu puntaje y evalúa cómo sientes el Balance de tu vida. En mi percepción el puntaje ideal estaría entre 99 y 110 – En caso que este por debajo de eso, la sugerencia es que comiences a hacerte más consciente y más responsable de crear posibilidades de balance en tu vida