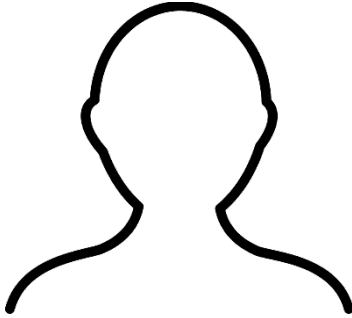


¿Cómo empezar a trabajar en mí?

¿Cómo te ves?

– Trata de dibujarte y coloca la expresión de cómo te sientes en este momento

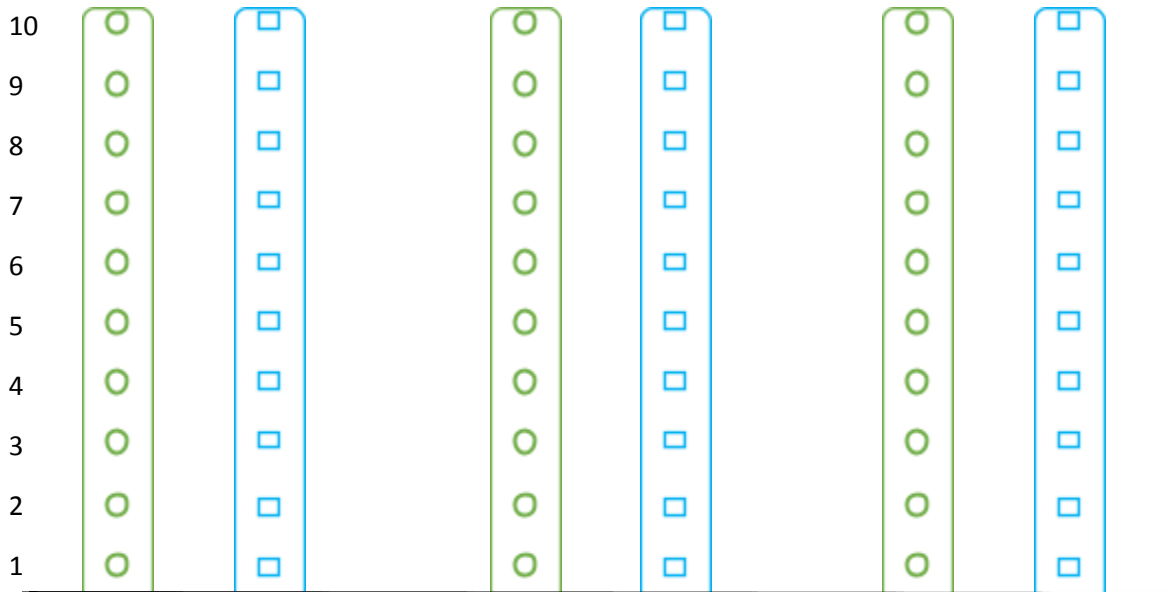


Coloca las tres (3) palabras que más te definen:

Three horizontal grey boxes with arrowheads on the left side, intended for writing three defining words.

¿Cuál área es la que menos te satisface? (rellena con un color la respuesta)

FÍSICA	EMOCIONAL	PROFESIONAL
--------	-----------	-------------



¿Cuán grave crees que es?

¿Cuánto deseo mejorarlo?

¿Cuál crees tú que puede ser la razón?

A large empty rectangular box with rounded corners for writing the reason.

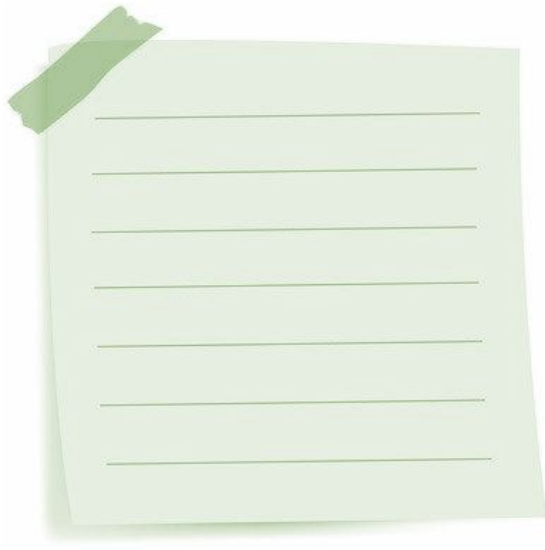
¿Cómo empezar a trabajar en mí?

¿Cómo está mi tiempo? ** (coloca las horas al día)

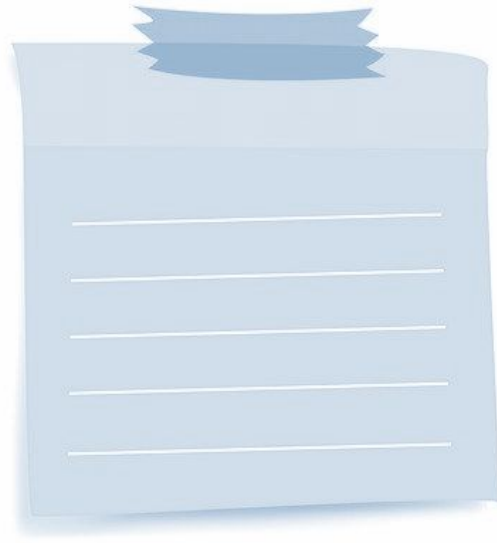
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Trabajo							
Estudio							
Ocio/Placer							
Ejercicio							

**Aquí nos podremos dar cuenta cuánto tiempo nos está tomando cada actividad y poder ajustar nuestro tiempo, a la cantidad de horas que deseamos. Colocarnos metas diarias nos puede ayudar a enfocarnos en lo que realmente deseamos.

Actividades que me gusta hacer:



Actividades que deseo retomar:



¿Qué haré para mejorar en _____?

**Toma en cuenta tu tiempo, lo que te agrada y anota todo lo que se te haya ocurrido, esto es ensayo y error; poco a poco podremos encontrar otras soluciones; mas si dejamos de intentar, perderemos la oportunidad de haber podido mejorar.*