



Este ejercicio está diseñado para ofrecerte una imagen general sobre tu vida, lo que te permite tomar decisiones básicas sobre tu estrategia.

**1.-** Reflexiona por unos momentos en cada uno de los aspectos considerados como más importantes en la vida que son:

- 1.- Paz Mental
2. Salud
3. Relaciones interpersonales
4. Trabajo
5. Metas y objetivos
6. Autoconocimiento
7. Autodesarrollo

**2.-** Ahora haz una evaluación general de cada uno de ellos.

¿Cómo te sientes en este momento en cada uno de estos aspectos?

¿Qué nivel de satisfacción obtienes en cada uno de ellos?

**3.-** En el esquema que se encuentra más abajo, señala con un punto tu nivel de satisfacción por cada aspecto de acuerdo con la siguiente escala:

- (1) Muy Insatisfecho
- (2) Insatisfecho
- (3) Indiferente
- (4) Satisfecho

**4.-** Usando otro color u otro signo, marca ahora el tiempo que realmente le dedicas a cada aspecto. Utilizando para ello la siguiente escala:

- (1) Muy poco tiempo
- (2) Poco tiempo
- (3) Regular
- (4) Mucho tiempo
- (5) Muchísimo tiempo

**5.-** Usando un tercer color u otro signo marca por último la cantidad de estrés que te provoca cada uno de los aspectos utilizando la siguiente escala:

- (1) Nada de estrés
- (2) Poco estrés
- (3) Regular
- (4) Mucho estrés
- (5) Muchísimo estrés



**6.-** Une todos los puntos de satisfacción con una línea y obtendrás un esquema general de la forma de tu vida, y concluye si ésta presenta o tiene la armonía deseada para ti. Anota tu conclusión en una nueva hoja de tu cuaderno.

**7.-** Ahora une todas las marcas referentes al tiempo dedicado y también analiza si esto es lo que deseas.

**8.-** Finalmente une los puntos que señalen la cantidad de estrés en cada aspecto y analiza tus resultados.

**9.-** Parte muy importante será comparar las líneas de satisfacción de tiempo y estrés como una forma de detectar posibles incongruencias.

**El cuadro está en la próxima hoja.**



**Puedes imprimir el cuadro para realizar el ejercicio.**

Paz Mental	Salud	Relaciones Interpersonales	Trabajo	Metas y Objetivos	Auto Conocimiento	Auto Desarrollo
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5

**Color o Signo:** por ejemplo... puedes usar...

Satisfacción: X

Tiempo: +

Estrés: \*

No implica que debas usar estos signos, es solo una sugerencia. Puedes usar colores

Este ejercicio tiene como objetivo, mostrarte una radiografía de cómo está tu vida en este momento y así podrás determinar por donde necesitas comenzar y cuales las estrategias a desarrollar en tu vida

Así conocerás que áreas en tu vida al lograr cambiarlas, podrán crear la enorme "Diferencia que marcará la Diferencia".

Por favor toma una foto del cuadro... o escanéalo.. y envíalo a [maraton@tallertransposicional.com](mailto:maraton@tallertransposicional.com)

Confío en ti ...mucho más que tu mism@ ahora... por favor supera mis creencias...