

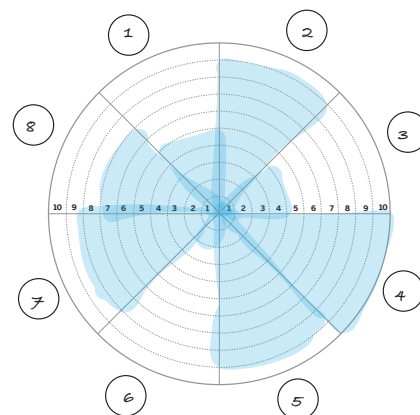
Guía de Bienestar

Sigue las siguientes instrucciones para una autoevaluación correcta

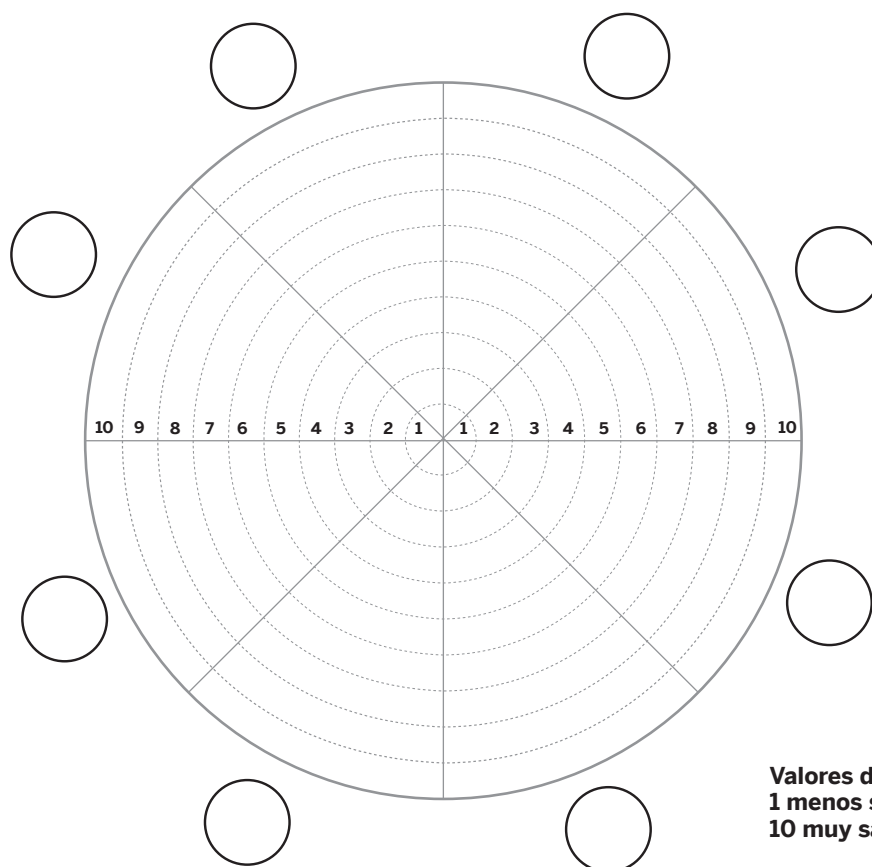
1. Elige **8 áreas de tu vida** que valores mas según la lista adjunta, y coloca los números elegidos en los círculos en blanco
2. Colorea cada área donde 1 signifique menos satisfecho y 10 muy satisfecho
3. Como resultado tendrás un mapa rápido de las áreas mas importantes de tu vida y como te sientes en cada una de ellas
4. En función del resultado, ¿Qué área de tu vida necesita mas atención y cómo impacta en tu bienestar?

El primer paso para una transformación es poder visualizar lo que mas te importa y como te sientes, actúas o priorizas tus acciones respecto a ello.

¡Con tu primera guía de bienestar, puedes arrancar tu viaje de transformación!



Ejemplo de llenado



Valores de Satisfacción:
1 menos satisfecho
10 muy satisfecho

Áreas de tu vida a evaluar:

- | | | | |
|-----------------|------------------|--------------|------------------------|
| 1. Alimentación | 4. Emocionalidad | 7. Entorno | 11. Trabajo |
| 2. Descanso | 5. Yo interior | 8. Ejercicio | 12. Otro (especificar) |
| 3. Mente | 6. Relaciones | 9. Familia | |

¡Te espero en tu próxima sesión de coaching!