



Comprobando el Balance en tu Vida

Evaluación holística de bienestar

Lee las instrucciones para cada aspecto de tu bienestar. Realizando una honesta auto-evaluación, dibuja una tilde en las declaraciones en las que sientas que estás bien. Si no estás seguro, considera si podrías contestar "sí" a esa declaración la mayoría de las veces.

Cuerpo

- _____ Yo doy un buen cuidado a mi cuerpo.
- _____ Soy consciente de las sensaciones físicas, como el hambre y la tensión.
- _____ Soy consciente de cómo se expresan las emociones en mi cuerpo.
- _____ Duermo lo suficiente.
- _____ Me nutro con comida saludable.
- _____ Consumo una cantidad adecuada de agua.
- _____ Hago ejercicio regularmente.
- _____ Estoy en un peso con el cual me siento a gusto.
- _____ Soy consciente de mis patrones de respiración.
- _____ Sé que soy un ser de energía y tomo medidas para apoyar y mejorar mi fuerza vital.
- _____ No uso sustancias en exceso ni adopto conductas que me hagan daño a mí mismo.
- _____ Vivo en un ambiente seguro y cómodo.
- _____ Me ocupo activamente de las cuestiones de salud que puedan surgir.

Emociones

- _____ Expreso mis emociones de maneras que son sanas y eficaces.
- _____ Soy consciente de mis emociones y tengo un amplio vocabulario de la palabra "emociones".
- _____ Soy capaz de mantener la calma a través de los desafíos de la vida diaria.
- _____ Me siento feliz la mayor parte del tiempo, con una perspectiva positiva y optimista.
- _____ Mi vida está libre de drama.



- _____ Tiendo a ver lo bueno.
- _____ Reconozco, y tomo las medidas necesarias para gestionar, mis miedos personales.
- _____ Mi estado de ánimo es bastante parejo, sin mínimos o máximos extremos.
- _____ Estoy emocionalmente presente y evito el uso de sustancias y conductas anestésicas.
- _____ Me siento apoyado emocionalmente por mi familia y/o amigos.
- _____ Utilizo estrategias eficaces para gestionar los factores estresantes de la vida.
- _____ Me río a menudo.
- _____ Soy capaz de perdonarme a mí mismo, y a otros, y ver su comportamiento, así como el mío, con compasión.

Mente

- _____ No paso mucho tiempo preocupándome.
- _____ Soy capaz de permanecer en el presente, en lugar de revisar lo que ya ha sucedido, o de proyectar lo que puede suceder.
- _____ Soy consciente de mis patrones de pensamiento y sistema de creencias.
- _____ Soy consciente de mi charla interna.
- _____ Me siento creativo e inspirado.
- _____ Uso mi imaginación y capacidades de visualización.
- _____ Libero rápidamente los juicios sobre mí mismo y sobre los demás.
- _____ Reconozco el poder creativo de mis pensamientos.
- _____ Soy capaz de liberarme de creencias limitantes y condicionadas que me afectan negativamente.
- _____ Soy capaz de relajarme y tranquilizar mi mente.
- _____ Me tomo un tiempo para meditar y/o reflexionar diariamente.
- _____ Expando mi mente a través de aprendizaje y nuevas experiencias.
- _____ Estoy abierto a las perspectivas de otros.



Espíritu

- _____ Me siento conectado a un poder superior a mí mismo.
- _____ Mi vida tiene propósito y significado.
- _____ Veo el mundo que me rodea con un sentimiento de admiración y asombro.
- _____ Reconozco y honro mi naturaleza divina.
- _____ Encuentro tiempo diariamente para una reflexión interior.
- _____ Tengo prácticas espirituales que uso regularmente para alimentar mi alma.
- _____ Soy consciente de, y tengo acceso a, mi apoyo espiritual.
- _____ Escucho y confío en mi intuición.
- _____ Soy capaz de expresar completamente mi auténtico ser.
- _____ Encuentro la manera de ser de servicio a los demás.
- _____ Tengo un fuerte sentimiento de fe.
- _____ Mi sistema de creencias espirituales está en alineación con mi estilo de vida.
- _____ Creo que mi vida se está desarrollando exactamente como debería para mi bien más elevado.

Suma y registra el número total de elementos seleccionados en cada sección. (Hasta 13 por sección como máximo)

Cuerpo: _____

Mente: _____

Emociones: _____

Espíritu: _____

Utiliza tus puntuaciones para tomar conciencia de cuáles son los aspectos de bienestar que están más desbalanceados. Las puntuaciones más altas indican un área de fortaleza. Las puntuaciones bajas indican una zona que necesita más apoyo y atención. Al fortalecer estos aspectos de tu vida, crearás una sensación de bienestar más equilibrada, satisfacción con la vida, y un sentimiento general de realización personal.

Observa tus respuestas dentro de cada sección para reconocer fortalezas y debilidades específicas.

Plan de acción:

Utiliza este espacio para desarrollar tu propio plan de bienestar. Observando una sección con un puntaje bajo, o aquellas declaraciones individuales que no marcaste, elije 1-3 e identifica acciones simples que fortalezcan ese aspecto de tu vida. Asegúrate de elegir una acción que sea factible y sobre la cual realizarás un seguimiento. Se específico sobre lo que planeas hacer.

Ejemplos: "Voy a llevar una botella de agua para beber más agua a diario", "Voy a usar ejercicios de gratitud a diario para aumentar mi capacidad de ver lo bueno", «prestaré atención a mi diálogo interior y re-encuadraré los comentarios negativos", "Voy a pasar tiempo en la naturaleza, cada semana, con conciencia sobre la belleza a mi alrededor".
