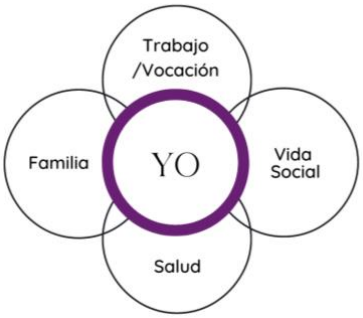
Hoja de autovaloración



Proyecto de vida: es la creación un puente que vincula tu Ser con tu principio de realidad; un puente que te permite llegar a donde quieres llegar; para poder ser lo que quieres ser.
Dr. Alfonso Ruiz Soto

Las esferas periféricas son todos los ámbitos de la realidad en que la esfera del YO se proyecta y vive. Estas cuatro esferas abarcan todos los aspectos de nuestra vida y se valoran de acuerdo con nivel de entusiasmo que tenemos de vivirlas y al nivel de satisfacción ante la responsabilidad que esto implica. El entusiasmo y la satisfacción se miden en porcentajes del 0 al 100.

A continuación, encontrarás las definiciones de cada esfera, reflexiona sobre cada una y ponles una calificación.

Esferas periféricas

% de satisfacción y de entusiasmo

Esfera de la salud % de satisfacción: % de entusiasmo:	Sueño, alimentación, ejercicio, relajación, higiene, estética. Oxigenación, absorción, circulación.
Esfera de trabajo-vocación % de satisfacción: % de entusiasmo:	Realización personal: desarrollo del potencial humano, productividad económica, calidad de vida.
Esfera de la familia % de satisfacción: % de entusiasmo:	Soltería, pareja, familia. Relaciones intrafamiliares. Relaciones interfamiliares.
Esfera de la vida social % de satisfacción: % de entusiasmo:	Diversión. Fiestas: reuniones, convivencias. Viajes. Actividades recreativas: música, deporte, literatura, danza, cine, etc. Cultivo de la amistad: relaciones sentimentales. Arte de la conversación.