

# El balance de tu vida

## INSTRUCCIONES:

Valora el balance tu vida calificando tu estado actual en los distintos aspectos que la componen. Utiliza la escala del 1 al 10 donde 10 es el valor más alto. Si la calificación es 4 llena todas las casillas hasta llegar a 4. Así, al analizar todos los aspectos, observa la tabla y pregúntate: ¿Mi vida se encuentra en equilibrio?

FECHA: .....

Aspectos de tu vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuerpo e imagen física	<input type="checkbox"/>									
Economía personal	<input type="checkbox"/>									
Casa y entorno físico	<input type="checkbox"/>									
Aprendizaje	<input type="checkbox"/>									
Familia	<input type="checkbox"/>									
Ocio y diversión	<input type="checkbox"/>									
Salud	<input type="checkbox"/>									
Pareja	<input type="checkbox"/>									
Espiritualidad	<input type="checkbox"/>									
Crecimiento personal	<input type="checkbox"/>									
Profesión	<input type="checkbox"/>									
Causas y grupos sociales	<input type="checkbox"/>									
Tu legado generacional	<input type="checkbox"/>									

# El balance de tu vida

## INSTRUCCIONES:

A partir del resultado anterior, escribe una meta que quieras cumplir en cada uno de los aspectos para poner en balance tu vida.

FECHA: .....

Aspectos de tu vida	Puntos	Meta que quieres cumplir para poner en balance tu vida
Cuerpo e imagen física		
Economía personal		
Casa y entorno físico		
Aprendizaje		
Familia		
Ocio y diversión		
Salud		
Pareja		
Espiritualidad		
Crecimiento personal		
Profesión		
Causas y grupos sociales		
Tu legado generacional		