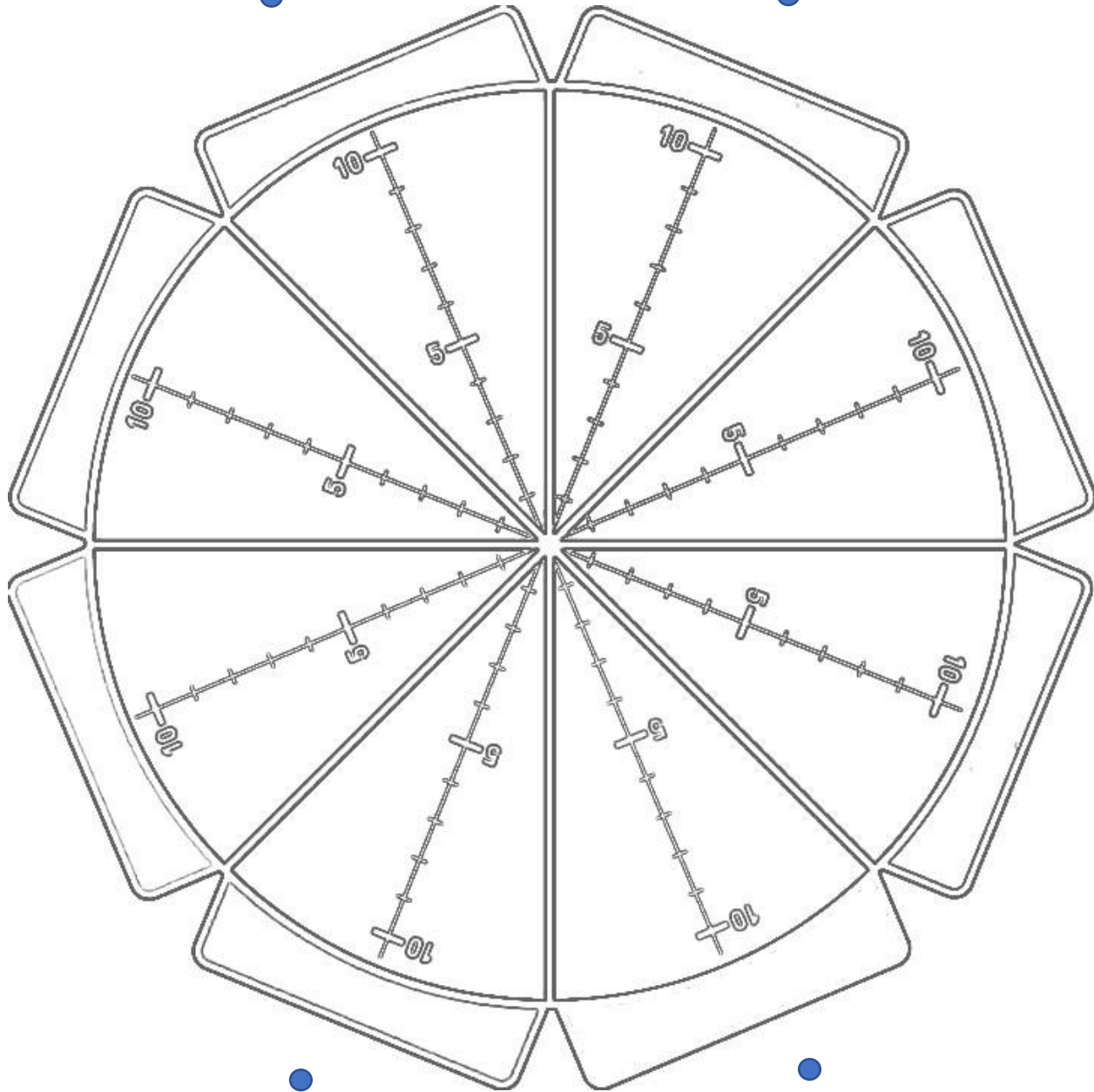


**Ejercicio: Una Vida Equilibrada.** Nombra cada rebanada con un área de tu vida que sea importante para ti. (Por ejemplo: familia, amigos, espiritualidad, romance, salud, trabajo, recreación, crecimiento personal, dinero, entorno físico, etc. O aun mejor usa tu lista de Valores) 2. Califica tu nivel de satisfacción en cada área, donde 10 está completamente satisfecho y 0 está totalmente insatisfecho, y pon un punto en la línea que indique tu nivel de satisfacción. 3. Conecta los puntos para crear un perímetro.



¿Está el perímetro redondo? Cómo un neumático, inflado ¿Si diera un paseo me desplazaría suavemente o lleno de baches? ¿Refleja esto tus verdaderos valores y prioridades? ¿Qué áreas de tu vida necesitan más atención? Para avanzar hacia un estilo de vida más equilibrada, proporciona más tiempo y comienza a rellenar las áreas con oportunidad de mejorar. Así como cuando le pones aire a un neumático para que tu paseo sea suave. Concéntrate en la imagen completa de tu vida.