¿Qué es lo que te está impidiendo sentirte plena?

Puntea cada Cuadrado del 1 al 10 en función a tu grado de satisfacción.

Amor:

Salud:

Trabajo:

Realización Personal:

Dinero:

Relaciones Interpersonales (Cómo me relaciono con los demás):

Ocio:

Familia:

Espiritualidad:

* Luego de hacer el ejercicio de arriba aparta unos minutos para reflexionar en qué áreas de tu vida te encuentras más bajo. ¿Son todas?, ¿algunas?, ¿sólo una?
* Dedícate un tiempo para contestar las preguntas de abajo y reflexionar sobre ellas.

¿Qué funciona en tu vida en este momento?

¿Qué no funciona en tu vida en este momento?

¿Qué necesitas en tu vida para sentirte plena?

¿Qué quieres mantener en tu vida que te acerca a la plenitud?

¿Qué quieres dejar ir que te impide llegar a la plenitud?

Somos un todo. La plenitud al igual que la felicidad es un estado de ser. No podemos olvidarnos de equilibrar todas las áreas de nuestra vida. Cuando todas las áreas de nuestra vida se encuentran equilibradas y atendidas es cuando logramos llegar a esa plenitud tan ansiada. Cuida y atiende a tu ser y no te olvides de trabajar en esas áreas que están bajas para así lograr la vida que MERECES.

Con AMOR,

A close up of a sign

Description automatically generated

*Neurocoach para Mujeres*

*Coach Holistica*