




1. Mi Positividad


 ¿Cómo está mi actitud frente a la vida? ¿Suelo ver el lado bueno de las cosas, incluso en los desafíos?


 Tu puntuación: _____ /10


 Reflexiona: ¿Qué me ayuda a mantener una actitud positiva?

¿Qué me la quita?

2. Mi Energía


 ¿Cómo me siento física y mentalmente? ¿Tengo energía para afrontar mi día, mis actividades y relaciones?


 Mi puntuación: _____ /10


 Reflexiona: ¿Qué me llena de energía?

¿Qué me la drena?

3. Mis Ganas de Alcanzar Objetivos

 ¿Tengo motivación y entusiasmo por lograr mis metas? ¿Me siento enfocadx y comprometidx con mis propósitos?

 Tu puntuación: _____ /10

 Reflexiona: ¿Qué metas me ilusionan?

¿Qué obstáculos siento que me detienen?

💡 ¿Qué hacer con esta autoevaluación?

1. Pregúntate: ¿Qué necesito para mejorar esta puntuación en las próximas semanas?

2. Escribe 1 o 2 acciones concretas que podrías hacer para fortalecer cada aspecto.

3. Integra esos propósitos y acciones concretas en tu rutina diaria. ¿Cuándo?

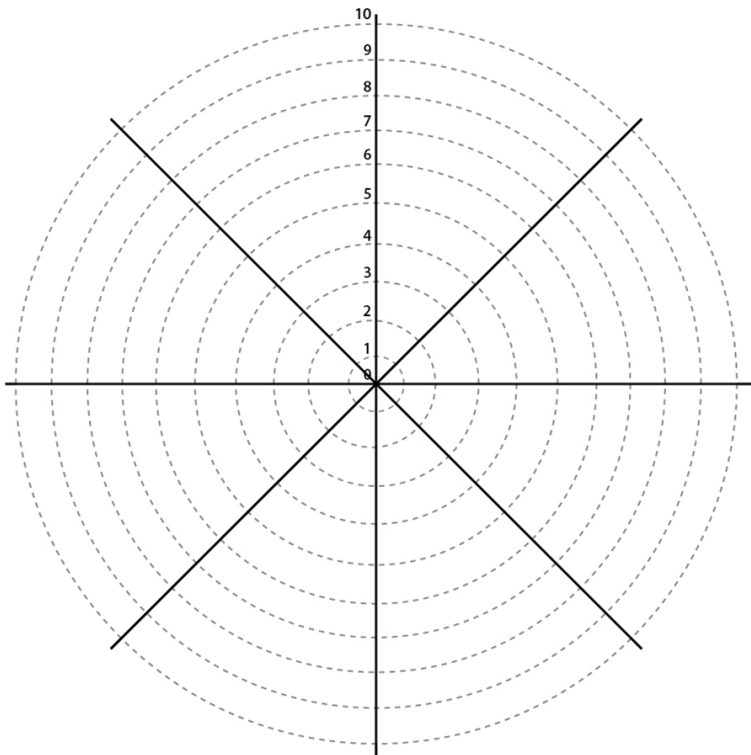
4. Compara los resultados con la fase 2: ¿Qué ha cambiado?

Segunda actividad de reflexión:

El ciclo vital

Instrucciones:

1. Elige 8 áreas importantes de tu vida (por ejemplo: salud, profesión, vida familiar, amistades, tiempo libre, crecimiento personal) y escríbela arriba de cada sección.



2. Puntúa cada una según tu nivel de satisfacción, del 1 al 10 y colorea la parte positiva según los números en el dibujo (se por ejemplo puntúas una sección con el 4 colorearás hasta la sección hasta el nivel 5.)

3. Para cada área, pregúntate: ¿Qué me falta para llegar al 10?

Aquí puedes apuntar tus reflexiones:

Área 1:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 2:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 3:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 4:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 5:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 6:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 7:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 8:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

5. Compara los resultados de la fase 2: ¿qué noto? ¿Qué ha cambiado?

6. ¿Qué ha cambiado en mí?

7. ¿Qué hábitos se han consolidado?

8. ¿Qué visión de ti mismx has construido?

