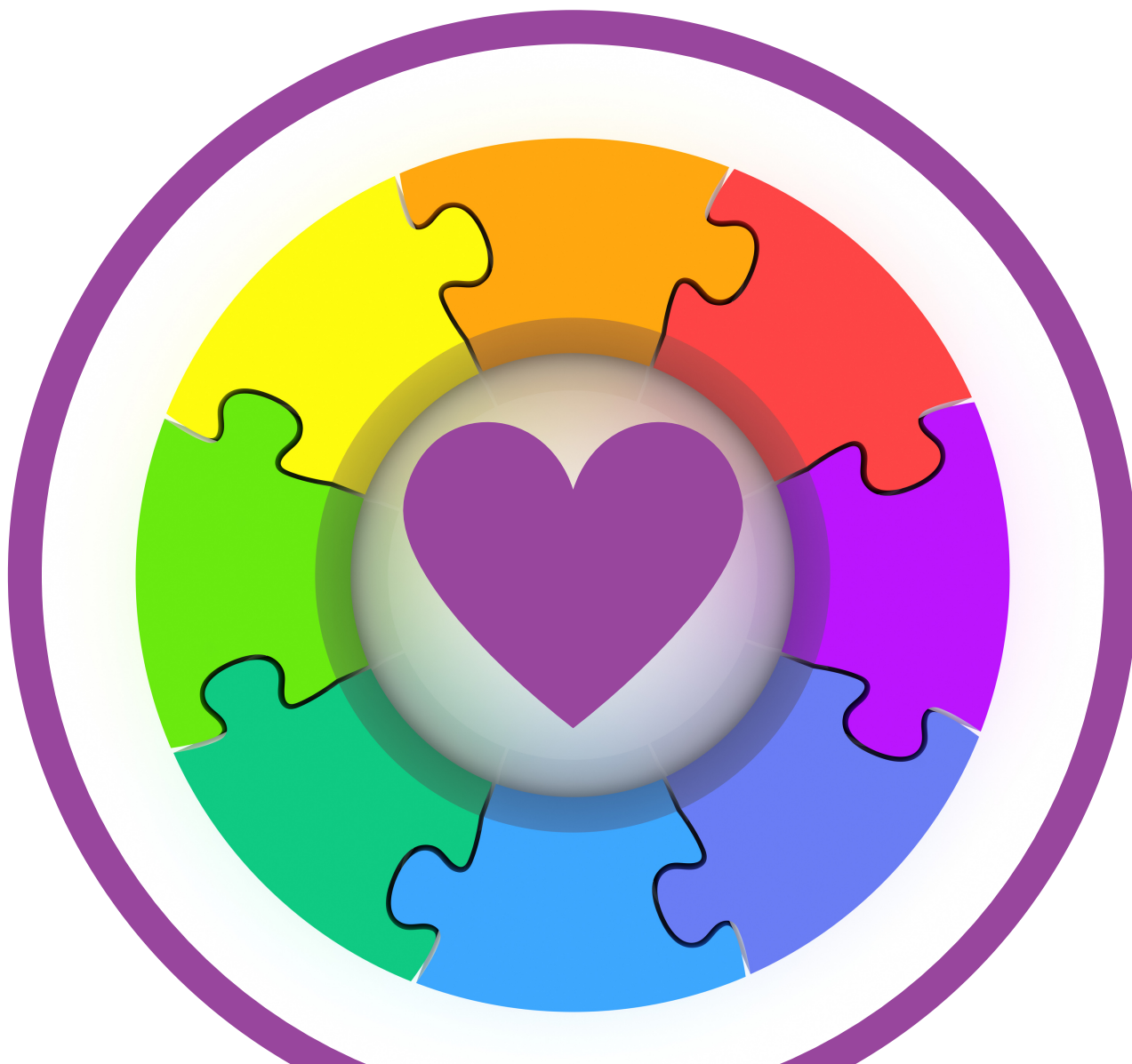




DIAGNÓSTICO DE VIDA

CÍRCULO VITAL

CUADERNO DE TRABAJO

DÍA 3



Análisis de tu tiempo

1. Apunta tus principales actividades de los últimos 3 días y el tiempo que les dedicaste.

2. A un lado de las actividades anotar

R si son importantes o buenas para el futuro pero no las disfrutaste.

H si las disfrutaste pero no son importantes o buenas para tu futuro.

N si ni las disfrutaste ni son importantes o buenas para tu futuro.

B si las disfrutaste y son importantes o buenas para tu futuro.

	Actividad	Tiempo	R, H, N, B
Día 1	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
Día 2	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
Día 3	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.



Clasificación

De acuerdo a sus letras, escribe todas las R en el cuadro superior izquierdo, las H en el superior derecho, las N en el inferior izquierdo y las B en el inferior derecho. Suma el tiempo que le dedicas a cada cuadrante.

R

ACTIVIDAD	TIEMPO
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____

TOTAL TIEMPO _____

H

ACTIVIDAD	TIEMPO
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____

TOTAL TIEMPO _____

N

ACTIVIDAD	TIEMPO
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____

TOTAL TIEMPO _____

B

ACTIVIDAD	TIEMPO
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____
_____	____

TOTAL TIEMPO _____

Revisa cuánto tiempo le estás dedicando a cada uno de los cuadrantes.



Clasificación

R= La carrera de la rata: Persigues la meta y el logro futuro con esfuerzo e incluso sufrimiento, con la esperanza de que cuando lo logres, serás feliz y te sentirás pleno y realizado.

H=Hedonismo: Privilegiar el placer presente sin considerar las consecuencias en el futuro. Disfrutar el placer hoy y mañana no importa.

N=Nihilismo: No se disfruta el momento presente ni tampoco le encuentra sentido o cree que pueda haber felicidad o placer en el futuro.

B=Bienestar: Es el camino que marca tu GPS interno, donde se trata de estar bien hoy y mañana. El camino de la felicidad.

Carrera de la rata

Sacrifico el placer en el presente para obtener un beneficio mayor en el futuro.

Hedonismo

Busco y prefiero el placer en el presente aún a costa de las consecuencias en el futuro.

Nihilismo

No encuentro placer en el presente ni me interesa el futuro.

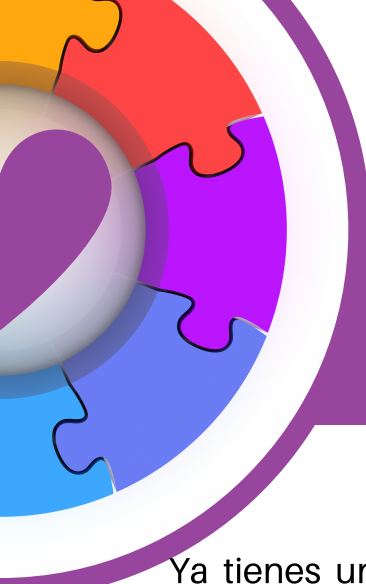
BIENESTAR

Busco sentirme bien en el presente mientras me construyo un buen futuro.

Revisa la cantidad de tiempo que pasas haciendo cosas en cada uno de los cuadrantes.

¿Es coherente con las metas que dices que quieres lograr?

¿Desde cuál de estos 4 cuadrantes dirías que nace cada una de las metas que escribiste en cada una de las áreas de tu vida?



¡FELICIDADES!

Ya tienes un diagnóstico general de cómo estás HOY en cada una de tus dimensiones vitales y de dónde estás poniendo tu energía y tu tiempo.

¿De qué te diste cuenta?

¿Hay algo que te llame la atención?

¿Qué decisiones puedes empezar a tomar para acercarte a tus objetivos en cada una de tus dimensiones?

Te invito a que descubras más de cómo empezar a tomar decisiones y alinear cerebro y corazón a favor de tus metas y objetivos.