

II Parte - TÚ HOY (Evaluación)

HOY

¿Cómo te sientes hoy?

¿Nunca te sientes solo(a) o sufres?

¿Nunca te alteras por algo?

¿Sufres de algún conflicto interno?

¿Sufres algún tipo de miedo o ansiedad?

¿Te deprimas?

¿Andas asustado o angustiado por el futuro?

¿Qué te molesta en este periodo de tu vida?

¿Qué te molesta en este momento?

¿Qué estarías dispuesto/a a hacer o a sacrificar para tener paz mental?

Nota: Todo eso muestra que todavía no has entendido la Esencia de la vida, así que esa debe ser tu tarea que también te ayudará a entender el mundo y a lo demás.

TUS ROLES

Todos tenemos roles. Eres o has sido seguramente un hijo, tal vez tienes pareja o hijos, trabajas o buscas una ocupación, estás interesado en tu bienestar físico y emocional, tal vez amas servir...y crees o no en el Ser Supremo.

Puedes dividir tu vida en las áreas más importantes:

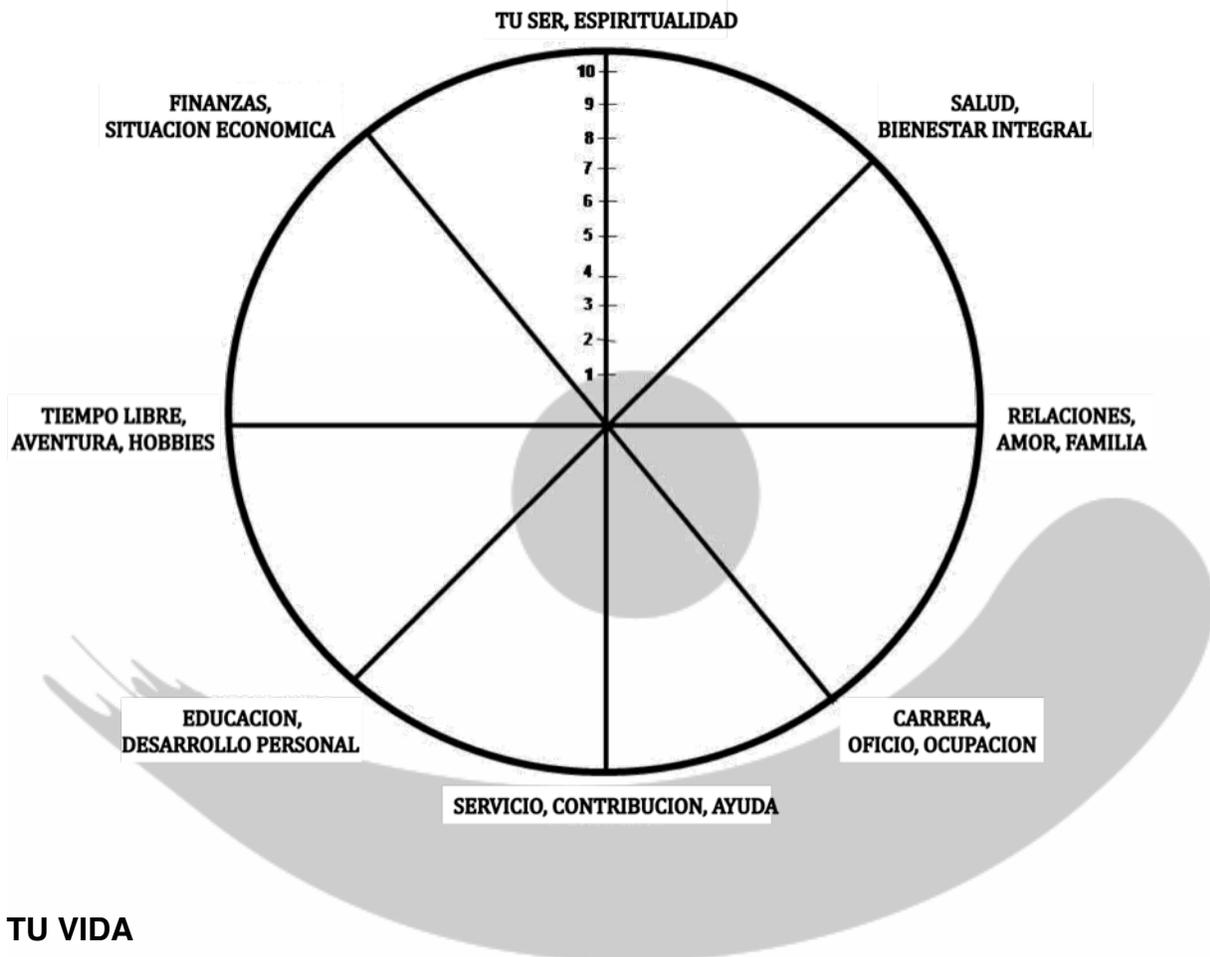
1. Tu Ser, Espiritualidad
2. Salud, bienestar integral
3. Relaciones, amor, familia
4. Carrera, oficio, ocupación
5. Servicio, contribución, ayuda
6. Educación, desarrollo personal
7. Tiempo libre, aventura, hobbies
8. Finanzas, situación económica

Reflexionando profundamente, vas a evaluar en qué nivel te consideras en este momento en cada uno de los siguientes roles.

De 1 a 10 (siendo diez lo mejor) en qué nivel estás:

1. Nivel físico/salud/bienestar
2. Relaciones/amor/familia
3. Trabajo/negocios/finanzas
4. Satisfacción personal/calidad de vida
5. Espiritualidad/crecimiento interior

Esta es la rueda de tu vida, clasifica de 1 a 10 cómo crees que está tu vida en cada aspecto, siendo 1 lo más bajo y 10 lo más alto.



TU VIDA

¿Cómo es tu vida ahora?

¿Eres la persona que deseas ser?

¿Tu vida es como la quieres, o estás dominado(a) por alguien más?



¿Qué o quién te domina?

¿Cuáles son tus fortalezas, cualidades y/o poderes?

Nota: Si no estás seguro(a) pregunta a quien te conoce.

TU CUERPO

¿Tienes el cuerpo saludable que quieres?

¿Desde un punto de vista estético, tienes el cuerpo que quieres? ¿Qué cambiarías?

¿Tienes enfermedades que puedes evitar o eliminar?

¿Cómo es tu rutina y alimentación?

TU MENTE

¿Estás en paz contigo mismo(a)?

¿Tienes complejos, miedos, obstáculos que te están bloqueando?

¿Tienes claro tu propósito de vida?

¿Estás viviendo la vida que quieres?

¿Tienes tiempo todo para ti y lo que amas hacer?

¿Tienes tiempo para tu educación y desarrollo personal?

¿Tienes auto-disciplina? (De 1 a 10, siendo 10 lo mejor, ¿en qué nivel estás?)

¿Cómo estás en autoestima? (De 1 a 10, siendo 10 lo mejor, ¿en qué nivel estás?)

EL SER

¿Has entendido quién eres?

¿Estás en El Camino?

¿Estás sirviendo o contribuyendo con algo a la sociedad que te rodea?

TUS ENEMIGOS

¿Cuáles son tus enemigos? (complejos, miedos, creencias, debilidades)

¿Hay obstáculos en tu camino?

¿Los conoces y eres consciente de ellos?

¿Sabes cómo enfrentarlos y vencerlos?

¿Te sientes dominado(a) por tu destino?

A nivel personal, ¿Qué te está dominando?

¿Por qué piensas que eres así como eres?

¿Tienes complejos de inferioridad, superioridad o miedo?

¿Cuáles son tus miedos?

¿Alguna fobia? ¿Cuál?

¿Te crees valiente? ¿Enfrentas la vida con coraje?

¿Conoces a los enemigos que bloquean tu progreso? Si sí, ¿Cuáles son?

TU TRABAJO

¿Qué trabajo tienes? (Si estudias) ¿Qué estudias?

¿Estás plenamente satisfecho con tu actual carrera, estudio, u ocupación?

¿Estás plenamente satisfecho con tu actual situación económica?

TUS DESEOS

¿Qué quieres? ¿Cosas materiales, casarte, tener hijos, volverte próspero(a), lograr un particular éxito, lograr el éxito interno, ser feliz?

¿Quieres lograr una Misión en esta vida?

¿Cuál es tu legado?

DESARMONÍA

Escanea tu vida y todo lo anterior, y busca desarmonía en cada ítem que has escrito.

Mientras más detallado(a) seas, más fácil será entender cómo regresar a la armonía.

Ahora, baja este PDF y llénalo. Si quieres un mejor resultado, copia estas preguntas en un cuaderno. El esfuerzo de copiarlas a mano tiene varios fines, y todos buenos para ti:

1. Interés - Muestra que verdaderamente estás interesado(a) y listo(a) para dedicarte un tiempo importante.

2. Empuje para terminar - Te está empujando a hacer una inversión de tu precioso tiempo, y eso ayudará a convencer tu mente a terminar esta tarea. Después de invertir un tiempo en algo —porque a ella no le gusta pasar por estúpida o perder tiempo— quiere terminar la tarea que ha empezado. Así es como ella funciona. Y es por eso que después de media hora de ver una película aburrida, la terminas de ver porque ya le dedicaste un tiempo, y lo mismo pasa con un libro o —mucho peor— con un matrimonio tóxico donde, solo porque has invertido 10 años de vida, estás dispuesto(a) a sacrificar otros 30 años o más.

3. Regreso al Ser - Porque escribir a mano es algo lento y aparentemente inútil, molesta y aburre tu mente que quiere hacer otras cosas. Si la estrategia funciona, se va a retirar dando el mando al Ser. Y así volvemos esta tarea en algo lento, pero poderoso, donde tú (tu Ser) puedes pensar en ti mismo, y en lo que quieres de verdad.

4. Mapa de tu Meta – Para que no sea solo otro archivo de tu computador, te pido poner esto en un cuadernillo que usarás como un mapa que te llevará a tu Meta.

Sé que este trabajo implica un esfuerzo, pero aquí estamos hablando de TU VIDA, de un FUTURO EXITOSO, y de TU FELICIDAD. ¿Cuánto vale eso?

