

AUTO EVALUACIÓN DE SALUD INTEGRAL

SÍNTOMAS GENERALES

MARCA CON UN GANCHO LOS SÍNTOMAS QUE EXPERIMENTAS CON FRECUENCIA

- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Irritabilidad
- Gripes frecuentes
- Temblores y tic nerviosos
- Debilidad y fatiga
- Mareos
- Antojos
- Alergias
- Deseo sexual disminuido
- Falta de creatividad
- Dificultad en relaciones interpersonales
- Dificultad para concentrarse
- Consumo excesivo de sustancias estimulantes como azúcar, cafeína, alcohol, tabaco...
- Aprietos la mandíbula
- Insomnio y pesadillas
- Pérdida de apetito
- Resequedad en la boca
- Estrés y ansiedad
- Hormigueos en las extremidades
- Problemas de la piel
- Desmotivación
- Trastorno digestivo (Gastritis, estreñimiento, etc)



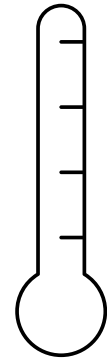
RECORRIDO POR LOS COMPONENTES DE LA SALUD INTEGRAL

SALUD FÍSICA

¿Realizo actividad física? ¿Como saludable la mayoría del tiempo?
¿Duermo 8 horas diariamente?

Reflexión:

¿Dónde estoy?

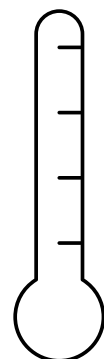


SALUD EMOCIONAL

¿Conozco las creencias y patrones que me limitan? ¿Utilizo mis emociones a mi favor? ¿Cuánto me toma redireccionar y seguir con mi día al tener un inconveniente? ¿Con qué frecuencia me siento víctima de las circunstancias, quejándome o culpando a los demás de mi situación actual?

Reflexión:

¿Dónde estoy?

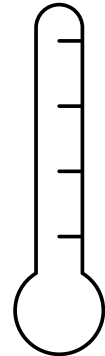


SALUD FINANCIERA

¿Conozco mi situación financiera? ¿Al final de mes me alcanza para pagar mis cuentas o quedo en negativo? ¿Logro ahorrar?

¿Dónde estoy?

Reflexión:

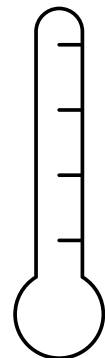


PROPÓSITO DE VIDA

¿Conozco mis fortalezas y debilidades? ¿Suelo sentirme alegre e ilusionado? ¿Qué tanto cocreo con los demás algo de lo que estoy orgulloso y apasionado por lograr?

¿Dónde estoy?

Reflexión:

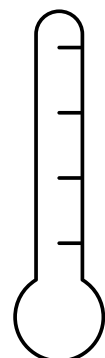


PRODUCTIVIDAD PERSONAL

¿Con qué frecuencia logro las metas que me pongo? ¿Qué tanta energía tengo a lo largo del día? ¿Logro enfocarme en mis prioridades y manejar mi tiempo de manera efectiva?

¿Dónde estoy?

Reflexión:



¿CÓMO LLEGO A SER QUIEN SIEMPRE HE QUERIDO SER?

Tema	Meta	Creencia limitante	Creencia impulsadora	Con lo que cuento
Salud física				
Salud emocional				
Salud financiera				
Propósito de vida				
Productividad personal				