



Pilares del bienestar

Estos cuatro pilares se han ido forjando a lo largo de tu vida, en tu niñez, en tus años de escuela incluso cuando eras un bebé y forman el como actúas hoy de como enfrentas tu vida.

Necesitamos identificar de que están hechos tus pilares, por favor siéntate en meditación unos minutos antes de contestar y después puede ser dentro del círculo o en una lista aparte, identifica que es lo que hay en cada uno.

Te sugiero que pienses en presente, con que estas enfrentando hoy cada uno de ellos, no juzgues, recuerda que este trabajo es solo para ti y que lo que escribas en el, sea lo que ES y no lo que quisieras que fuera.

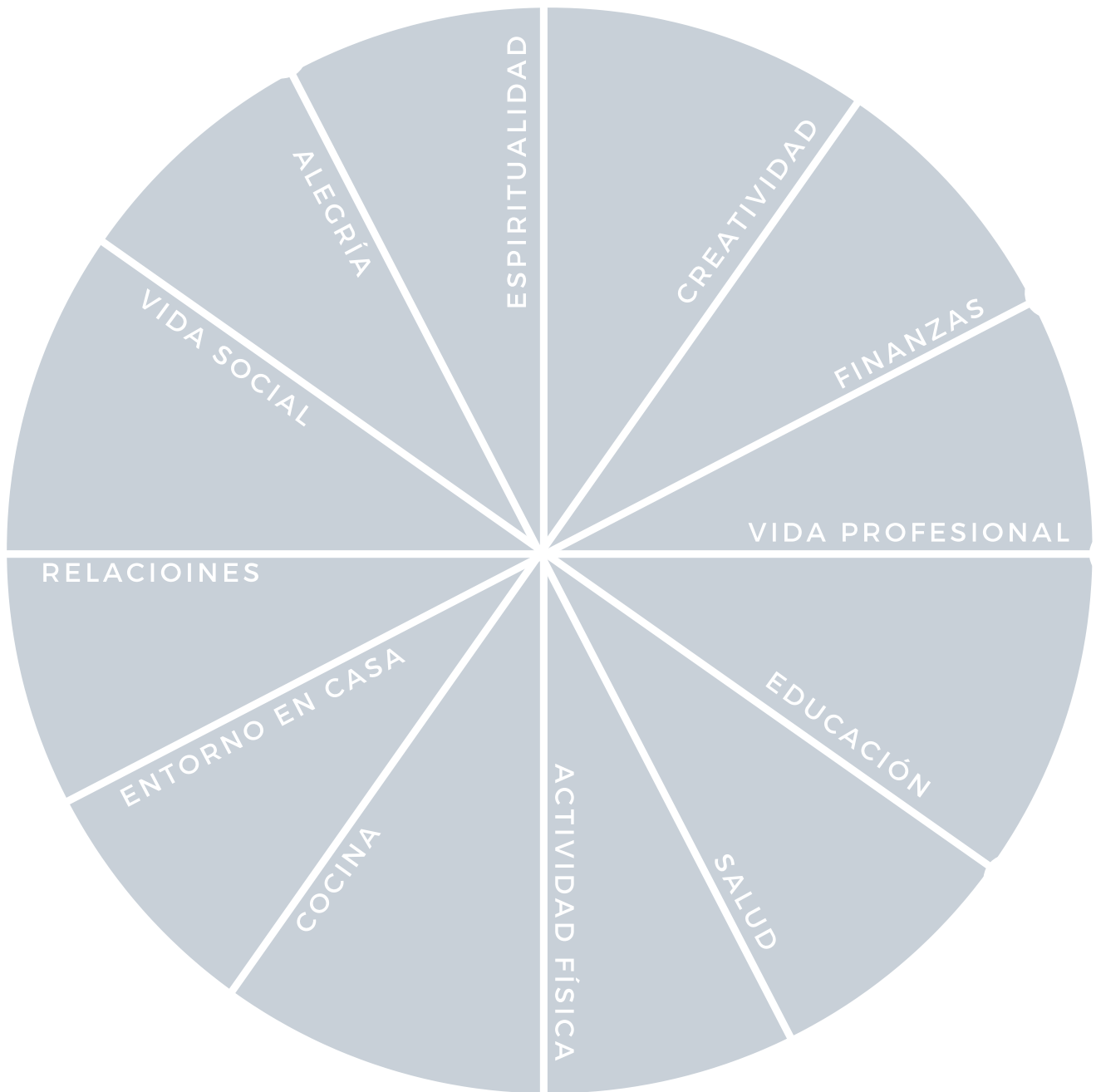
Es natural que lo que escribas no sea todo positivo, quisiéramos que todo fuera miel sobre hojuelas pero recuerda que es, lo que ES:

En el círculo dividido en 12 coloca un punto cerca del centro, si te sientes baja y cerca del exterior si te sientes muy bien en ese tema, al final une los puntos.

En el círculo dividido en 4 simplemente escribe tu apreciación del ejercicio por cuadrante.

-





Te presento a tu herramienta

PARA UNA VIDA CREATIVA Y AMOROSA

Tus cuatro pilares de soporte:

