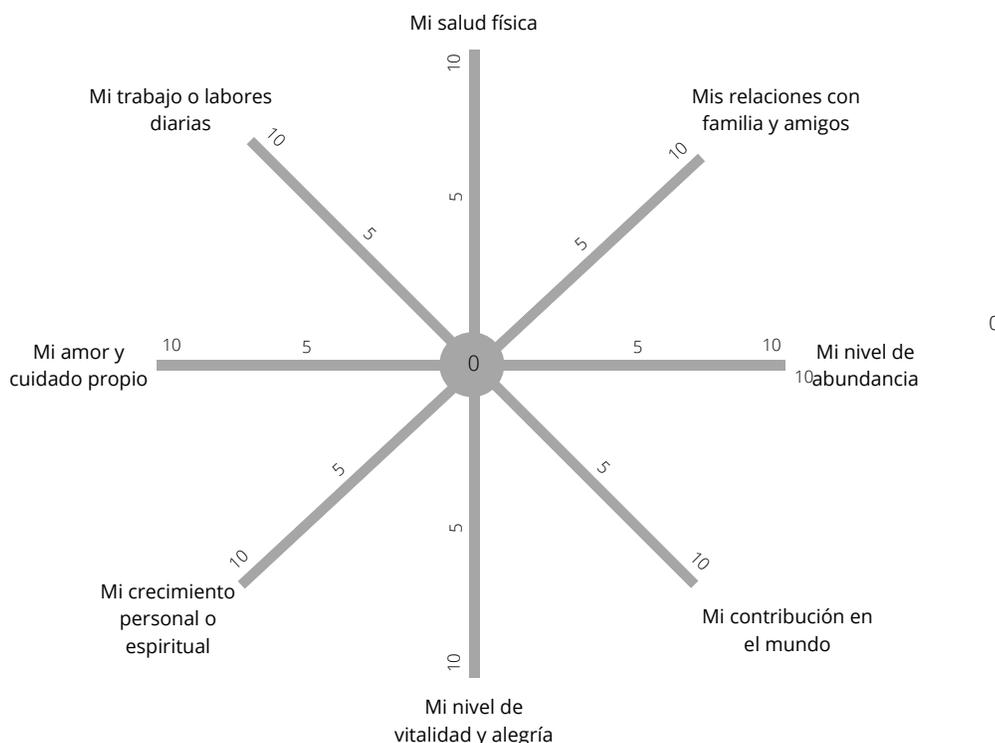




Libro Plenitud
Capítulo 1

Mapa actual de tu vida

Revisa los diferentes aspectos de la vida en el gráfico a continuación y reflexiona sobre cómo te sientes en cada uno:



Ahora, toma un lápiz y haz una marca en cada uno de los ejes, para indicar qué tanta satisfacción sientes en este momento en cada uno de esos aspectos, usando los siguientes valores de referencia:

10 = siento completa satisfacción.

1 = siento gran insatisfacción.

5 = existen aspectos que me satisfacen y otros que no en esta área de mi vida; me hace sentir de manera neutra.

Puedes elegir cualquier número entre 1 y 10 que defina tu estado de satisfacción. Por ejemplo, si sientes gran satisfacción con tu vida social, puedes hacer un punto donde se encuentra el número 10 en el diagrama. Si crees que este aspecto anda mal y no te produce satisfacción, haz un punto cerca del centro del diagrama. Si sientes que este aspecto no anda mal, pero tampoco está muy bien, haz la marca cerca del 5 o en el medio del eje.

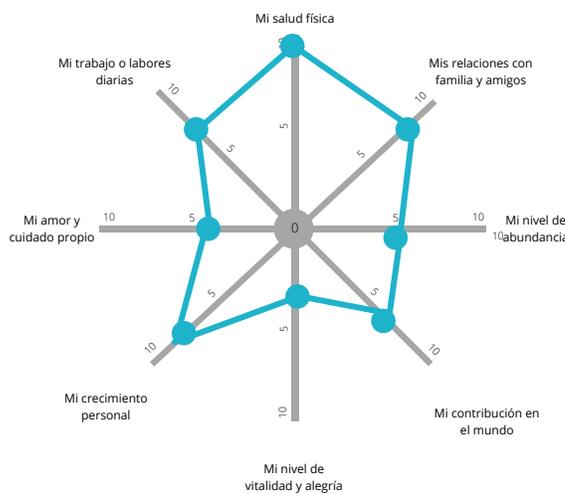
No tiene que ser perfecto, simplemente hazlo basándote en tu reacción inicial con el propósito de hacer una corta reflexión sobre tu vida actual. Tus respuestas pueden cambiar en cualquier momento, así que este diagrama solamente será un reflejo del día de hoy.



Libro Plenitud
Capítulo 1

Mapa actual de tu vida

Ahora, une todos los puntos de cada eje y verás el contorno de una figura geométrica en el centro. Si quieres, puedes colorear o rellenar el área dentro de ese contorno para ver tu mapa de vida actual. Te muestro un ejemplo de cómo puede verse el resultado, a continuación:



Finalmente, reflexiona sobre lo que observas.

- ¿Cuáles aspectos están más cerca del centro?
- ¿En cuáles sientes gran satisfacción, notando que están cerca del 10?
- ¿En qué aspectos de tu vida quisieras sentir mayor satisfacción?

Por último, escribe libremente lo que notaste al hacer este mapa y cómo te sentiste. Todas tus emociones y pensamientos son válidos, por el simple hecho de que es tu experiencia actual y tu realidad.
