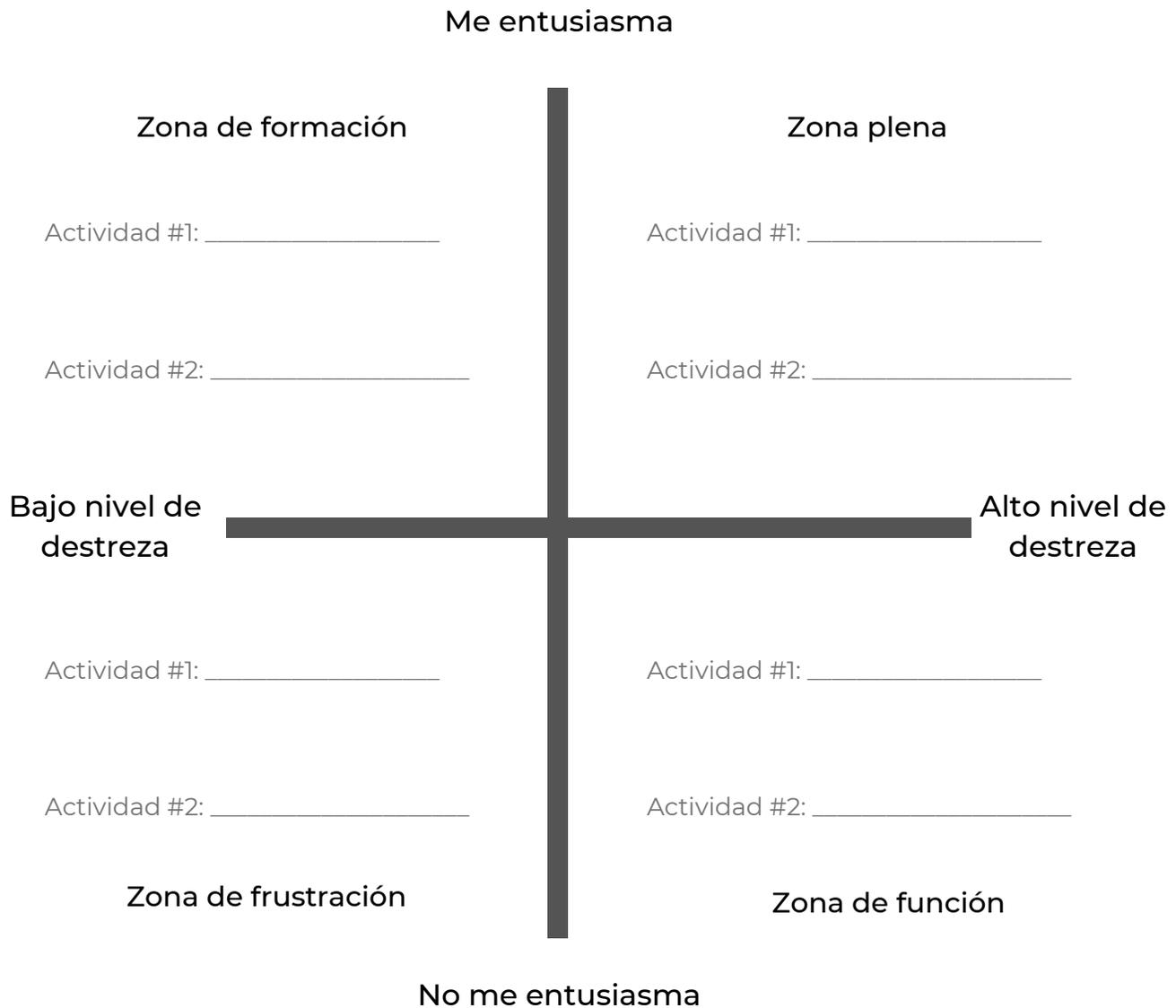




Tu zona plena

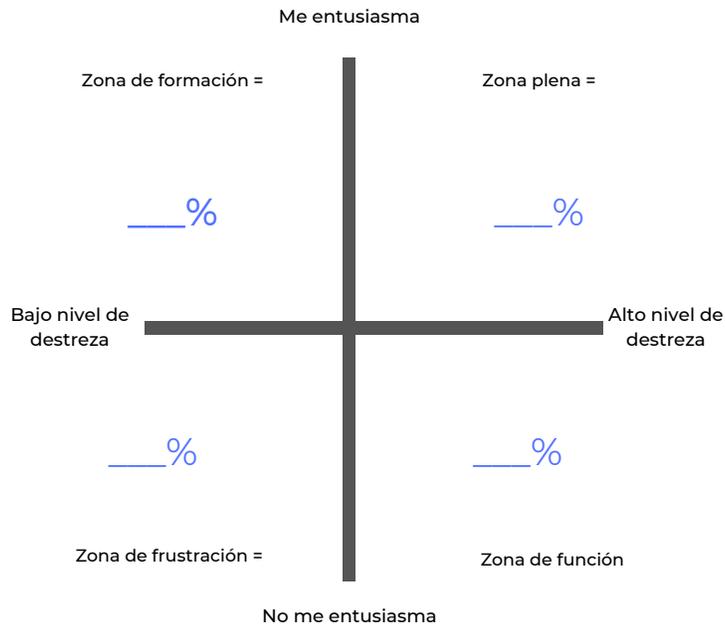
Revisa el diagrama de la Zona Plena a continuación y escribe dos actividades de tu vida actual en cada zona, según la explicación que encuentras en tu libro:





Tu zona plena

Ahora analiza los ejemplos que indicaste en cada zona y determina el porcentaje aproximado del tiempo que le dedicas a cada zona en tu vida actual:



- ¿Qué encontraste?
- ¿En cuál zona estás invirtiendo la mayor parte de tu tiempo?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué cambios podrías realizar para optimizar tus actividades y acercarte más a tu zona plena?