

CUESTIONARIO DE BALANCE DE VIDA

Evalúa las áreas más importantes de tu vida para identificar dónde necesitas reenfocar tu energía y recuperar el equilibrio.

Este ejercicio te permitirá mirar tu vida con sinceridad y sin juicios. El objetivo no es tener todo perfecto, sino comprender qué áreas necesitan tu atención y cuidado. Tómate tu tiempo para hacerlo. Si lo haces con intención, obtendrás claridad y dirección para tu Gran Giro.

Instrucciones

1. Lee cada una de las 12 preguntas a continuación.
2. Asigna una puntuación del 1 al 10, donde 1 significa 'muy bajo o insatisfecho' y 10 'muy alto o pleno'.
3. Sé honesto contigo mismo. Este ejercicio es para ti, no hay respuestas correctas o incorrectas.
4. Al finalizar, reflexiona sobre las tres áreas con menor puntuación y anota acciones concretas para mejorarlas.

Completa la siguiente tabla con tus respuestas personales:

Área / Pregunta	Puntuación (1-10)	Reflexión breve
1. ¿Cuánto disfrutas de lo que haces cada día?		
2. ¿Te sientes físicamente saludable y con energía?		
3. ¿Cómo describirías tu paz interior y tu salud emocional?		

4. ¿Cuánto tiempo de calidad dedicas a tu familia o seres queridos?		
5. ¿Tienes relaciones significativas y sanas?		
6. ¿Estás dedicando tiempo suficiente a tu crecimiento espiritual o interior?		
7. ¿Tu trabajo refleja tus valores y propósito personal?		
8. ¿Te sientes estable y libre en tus finanzas?		
9. ¿Sientes que estás aprendiendo y creciendo constantemente?		
10. ¿Estás cuidando tu descanso, tu cuerpo y tus espacios personales?		
11. ¿Cuánto espacio dejas para servir o contribuir más allá de ti mismo?		
12. ¿Te sientes agradecido y satisfecho con el rumbo actual de tu vida?		

Mis próximos pasos hacia el equilibrio

Después de observar tus puntuaciones, identifica las tres áreas con menor resultado. Escribe a continuación las acciones específicas que podrías tomar para mejorar tu equilibrio personal:

Áreas a mejorar:

Área con menor puntuación	Acción específica para mejorar

“El equilibrio no es tener todo, es saber qué cuidar en cada etapa.” –

Carlos Andrés Arias B.