

El Estado de Tu Vida

¿DÓNDE ESTÁS AHORA?

Esta evaluación del «Estado de tu vida» es una herramienta sencilla de medición para evaluar tu progreso en diferentes áreas de tu vida. He incluido las cinco áreas clave —tus relaciones, trabajo, finanzas y recursos, salud física y entorno, y vida espiritual— que tienen un impacto en tu «yo completo».

Cuando cualquier área de tu vida tiene carencias o drena tu energía, debilita tu capacidad de impulsar todos los demás aspectos. Al fortalecer los aspectos básicos de tu vida, te das a ti mismo la energía y la fuerza para avanzar y cerrar brechas en todas las áreas.

Hay veinte afirmaciones relativas a cada una de las cinco áreas de tu vida para un total de cien puntos. Marca cada afirmación que sea cierta para ti en este momento, no la que desees que sea cierta. Responde con la mayor sinceridad posible.

No se trata de conseguir una «puntuación alta», sino de liberarte de lo que te retiene. La única manera de hacerlo efectivamente es aceptando la verdad. Por favor, no te preocupes por lo que puedas considerar una «puntuación baja».

Esta es una oportunidad para medir dónde estás, señalar las brechas que existen entre donde estás y donde quieres estar y medir tu progreso en las próximas semanas.

“La verdad no te debilita; te libera para avanzar.”
Carlos Andrés Arias

INSTRUCCIONES

1. Lee cada afirmación con calma.
2. Marca con un  aquellas que describen tu realidad actual (no lo que quisieras que fuera).
3. Por cada área, cuenta cuántas afirmaciones marcaste y escribe el número en la casilla de resultado.
4. Cuando termines todas las secciones, analiza tus resultados en la guía de interpretación.
5. Este ejercicio no busca medir perfección, sino claridad. Sé completamente sincero contigo mismo.

RELACIONES

- ____ Si necesitara un confidente en una crisis, tengo dos o más personas a las que puedo llamar con confianza.
- ____ No me siento manipulado de ninguna manera.
- ____ No hay relaciones que drenen mi energía.
- ____ Puedo decir «no» con facilidad.
- ____ Me siento significativamente conectado con mi comunidad.
- ____ Sé que estoy marcando una diferencia positiva para los demás a diario.
- ____ No hay nadie en mi familia con quien no hable.
- ____ Me siento amado.
- ____ No tengo relaciones que deba ocultar a nadie.
- ____ Me siento libre de decir «te quiero» en mis relaciones más cercanas sin riesgo de rechazo.
- ____ No estoy negando el perdón a nadie.
- ____ No mantengo amistades con personas que solo me quitan, pero rara vez dan.
- ____ Mis relaciones con mis padres y/o hijos son pacíficas y cariñosas.
- ____ Mi jefe, mis compañeros de trabajo y/o mis clientes me tratan con respeto.
- ____ Soy tan amable con el conserje, la recepcionista o el cajero de un negocio como con el gerente o el presidente.
- ____ No chismoseo.
- ____ Digo a los demás lo que siento, incluso cuando me resulta difícil o incómodo hacerlo.
- ____ Cuando he hecho daño a alguien, siempre me disculpo y lo reparo.
- ____ No hay nadie en mi vida a quien quiera cambiar.
- ____ Cuando alguien ofrece una crítica constructiva, escucho sin estar a la defensiva ni discutir.

_____ **Número total de afirmaciones que podría decir sinceramente hoy.**

TRABAJO

- ____ Me encanta mi trabajo.
- ____ Siento que trabajo «con propósito».
- ____ No hay otro trabajo que prefiera hacer que el que estoy haciendo ahora.
- ____ Tengo un camino claro para avanzar.
- ____ Me siento bien compensado por mi trabajo.
- ____ Estoy en lo mejor de mi carrera.
- ____ No trabajo en exceso.
- ____ Me gusta la gente con la que trabajo.
- ____ No estoy interesado en cambiar de carrera (carrera, no trabajo) en los próximos dos años.

- _____ Tengo la formación que me capacita para el tipo de puesto al que aspiro.
- _____ La mayoría de la gente me consideraría un modelo de excelencia en mi trabajo.
- _____ Me enorgullece mi reputación profesional.
- _____ No tengo proyectos atrasados en el trabajo.
- _____ Tengo un mentor o alguien a quien puedo preguntar sobre mi carrera.
- _____ Mis supervisores y/o clientes están muy satisfechos con mi desempeño.
- _____ Rara vez (una vez al mes o menos) me llevo el trabajo a la casa.
- _____ Mi horario de trabajo se adapta a mi estilo de vida.
- _____ Utilizo mis vacaciones todos los años.
- _____ Tengo una visión convincente de mi vida profesional.
- _____ Mi trabajo no consume mis conversaciones personales.

_____ **Número total de afirmaciones que podría decir sinceramente hoy.**

FINANZAS Y RECURSOS

- _____ Mis finanzas no me causan estrés.
- _____ Pago mis tarjetas de crédito en su totalidad cada mes (o no tengo ninguna deuda de tarjeta de crédito).
- _____ Si perdiera mi trabajo hoy, podría vivir de mis ahorros durante al menos seis meses.
- _____ No me han rechazado un cheque en más de tres años.
- _____ No estoy evitando a nadie ni a ninguna empresa a la que deba dinero.
- _____ Mi situación financiera está mejorando activamente.
- _____ Tengo un plan para eliminar las deudas que he acumulado y lo estoy siguiendo.
- _____ Gracias a mi red de contactos, confié en mi capacidad para conseguir un nuevo trabajo si es necesario.
- _____ Sé cuándo pienso jubilarme y de cuánto dinero dispondré en ese momento, y me dedico activamente a realizar mi plan.
- _____ En caso de incapacidad, tengo un seguro que me repondrá al menos el 50 % de mis ingresos.
- _____ Mi seguro de vida y/o mis posesiones financieras son más que suficientes para garantizar que mis seres queridos no sufran pérdidas económicas en caso de mi muerte.
- _____ En caso de enfermedad grave, tengo un seguro que cubre mis gastos médicos.
- _____ En mi línea de trabajo actual, puedo trazar un camino que me permitiría duplicar mis ingresos si quisiera.
- _____ La cantidad de dinero que gasto mensualmente es al menos 20 % inferior a mis ingresos.
- _____ Mi informe de crédito es un reflejo positivo de unos hábitos financieros excelentes.
- _____ Conozco mi patrimonio neto.

____ Sé exactamente cuánta deuda de consumo tengo, si es que la tengo, y en qué momento se pagará. (A efectos de este ejercicio, definiremos la deuda de consumidor como tarjetas de crédito, préstamos para estudiantes, préstamos para automóviles, préstamos personales o con garantía hipotecaria y deudas personales distintas de la hipoteca).

____ Dedico una décima parte de mis ingresos a dar de manera constante.

____ Utilizo mis dones y talentos de forma regular para devolver a mi comunidad de manera significativa.

____ Puedo decir honestamente que soy un gran administrador del dinero y los recursos con los que he sido bendecido.

_____ **Número total de afirmaciones que podría decir sinceramente hoy.**

SALUD FÍSICA Y ENTORNOS

____ Me he sometido a un examen físico completo en los últimos tres años.

____ No tengo miedo de ir al médico.

____ Mis relaciones son pacíficas.

____ Mi presión arterial y mis niveles de colesterol están dentro de los límites saludables, según mi médico.

____ Hago ejercicio al menos tres veces por semana durante 30 minutos o más.

____ Me río al menos un par de veces cada día.

____ Sonríó a menudo y todos los días.

____ Mi casa es acogedora y tranquila, un santuario contra el estrés.

____ No le doy importancia a los pequeños problemas.

____ Mi casa me proporciona un entorno ordenado, de apoyo, seguro y agradable.

____ Mi entorno de trabajo es seguro, limpio, organizado y refleja mis valores.

____ Nunca conduzco de forma agresiva, ni grosera, ni actuó con «rabia en la calle».

____ Mi coche está siempre bien mantenido, sin desorden y no es una fuente de estrés.

____ Si tuviera una crisis de salud o familiar, tengo más que suficiente apoyo de mi familia o amigos para ayudarme a superarla.

____ Según recomendaciones médicas, mi peso está dentro de los límites saludables.*

____ Consumo comidas saludables en intervalos regulares a lo largo del día.

____ Hago ejercicio cardiovascular como parte de mis entrenamientos.

____ Bebo al menos 48 onzas de agua cada día.

____ No consumo productos de tabaco ni drogas; tampoco abuso del alcohol.

____ Regularmente reservo tiempo para relajarme, divertirme y rejuvenecer.

_____ **Número total de afirmaciones que podría decir sinceramente hoy.**

Según los Institutos Nacionales de Salud, la siguiente fórmula sirve, tanto para hombres como para mujeres, para determinar el índice de masa corporal (IMC) y evaluar la grasa corporal total, que está relacionada con el riesgo de enfermedad y muerte: Multiplica tu peso en libras por 705 y luego divide ese número por tu altura en pulgadas al cuadrado. Así, una persona que mida 1.70 (5.8 pies) metros y pese 63.5 kilos (140 libras) lo calcularía así $(140 \times 705) \text{ dividido por } (68 \times 68) = 21.35$. • Bajo peso = menos de 18.5 • Peso normal = 18.5-24.9 • Sobrepeso = 25-29.9 • Obesidad = IMC de 30 o más.

VIDA ESPIRITUAL

_____ Las personas con las que trabajo pueden ver el amor de Dios por cómo las trato y la forma en que cumplo con mis responsabilidades.

_____ Busco cómo ser útil cada día.

_____ Tengo una relación satisfactoria con Dios.

_____ No me molesto ni me enfado fácilmente.

_____ Oro a diario.

_____ Hoy mi fe es más fuerte que nunca.

_____ He dado un paso de fe hacia mi visión a pesar de mis miedos o dudas.

_____ Confió plenamente en Dios para que dirija mis pasos y cierre las brechas en mi vida.

_____ Sigo la dirección particular en cada área de mi vida en la que he sentido que Dios me guía.

_____ Estoy contento con mi vida, pero también busco una vida mejor.

_____ No me ofendo fácilmente.

_____ Soy disciplinado en el cuidado de mi cuerpo, en mis responsabilidades profesionales y financieras y en mis hábitos espirituales.

_____ Conozco mi propósito ordenado por Dios.

_____ Vivo mi propósito a diario.

_____ Constantemente descubro oportunidades de crecimiento espiritual.

_____ Soy fiel a las «pocas cosas» que Dios ha puesto a mi cargo.

_____ Estudio y medito en la Palabra de Dios con regularidad.

_____ Estoy utilizando los dones que Dios me ha dado para servir a los demás de manera significativa.

_____ Mi vida está llena de paz.

_____ Disfruto de mi vida.

_____ **Número total de afirmaciones que podría decir sinceramente hoy.**

CASILLA DE RESULTADOS

_____RELACIONES

_____TRABAJO

_____FINANZAS Y RECURSOS

_____SALUD FÍSICA Y ENTORNO

_____VIDA ESPIRITUAL

GUÍA DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Promedio por Área	Interpretación
16–20	Alta satisfacción: estás viviendo con propósito y equilibrio.
11–15	Estabilidad moderada: hay buenos avances, pero podrías fortalecer algunos hábitos o relaciones.
6–10	Zona de crecimiento: identifica los factores que te están drenando energía o motivación.
1–5	Nivel crítico: necesitas hacer ajustes profundos y pedir apoyo para avanzar.

*El área con menor puntuación será tu punto de enfoque principal para el resto del programa.

“Nadie puede avanzar si no sabe desde dónde parte. Este es tu punto de partida.”
Carlos Andrés Arias

CERRANDO LA BRECHA

_____Puntuación total de las cinco áreas de tu vida

Ahora que has identificado las brechas —los objetivos específicos que no has alcanzado— piensa por un momento porqué no has cerrado esas brechas antes. ¿Cómo puedes convertir tu frustración por estancamiento en poder para seguir adelante?

Piensa en la evaluación del estado de tu vida.

¿Cuál es la afirmación que más te gustaría marcar como verdadera? Tus respuestas son un buen punto de partida para establecer metas.

REFLEXIÓN FINAL

Cuando termines este ejercicio, escribe en tu cuaderno:

- ¿Qué área me sorprendió más al evaluarla?
- ¿En qué aspecto me siento más fuerte?
- ¿Cuál será mi prioridad para crecer en esta etapa de mi vida?

“Despertar conciencia no es un evento, es un proceso. Este ejercicio marca el inicio de ese proceso: mirar la verdad con valentía.”

Carlos Andrés Arias

Valorie Burton, capítulo 2 de *“What’s Really Holding You Back?”*
(*“¿Qué es lo que realmente te detiene?”*),