

ANEXO PRÁCTICO (Módulo 1)

Auto escaneo de Bienestar: Cuerpo, Mente y Energía

Parte A – Escaneo (1 al 10)

1. Energía al despertar: _____
2. Energía en la tarde: _____
3. Calidad de sueño: _____
4. Estrés semanal: _____
5. Movimiento semanal: _____
6. Nutrición (consistencia): _____
7. Claridad mental: _____
8. Estado emocional general: _____

Pregunta clave:

Si solo pudiera mejorar UNA cosa primero, sería: _____

Parte B – Señales y causas

- Señal que más noto en mi cuerpo: _____
- Hábito que más lo alimenta: _____
- Situación que lo dispara: _____

Parte C – Sistema 1-1-1 (7 días)

Mi 1 ajuste de sueño: _____

Mi 1 ajuste de movimiento: _____

Mi 1 ajuste de nutrición: _____

Compromiso de 7 días (simple y medible):

“Durante 7 días, yo voy a _____, porque quiero vivir esta etapa con bienestar.”

“En la segunda mitad de la vida, cuidarte bien no es un lujo: es liderazgo personal.”

