



¿CUÁLES SON MIS RUTINAS?

Tal y como hemos visto en el video, somos el resultado de nuestras rutinas, así que vamos a analizar cuáles son las rutinas que tenemos y que nos han llevado a lo que somos hoy en día.

Rutinas beneficiosas para mi salud y mi energía vital

¿Cuáles son aquellas rutinas que sigo habitualmente que perjudican mi salud y mi energía vital?

Rutinas perjudiciales para mi salud y mi energía vital

¿Cuáles son aquellas rutinas que sigo habitualmente que benefician mi salud y mi energía vital?

¿Cuál es el resultado de mis rutinas?

Describe como te consideras que estás a día de hoy en el apartado de salud y energía vital analizando tanto los puntos fuertes como los puntos a mejorar

Consecuencias de mis rutinas

¿En qué medida estas rutinas están perjudicando a mi vida? ¿Cómo afectan a mi estado de ánimo y mi autoestima?

La importancia para mi

¿Qué importancia toman para mi mis rutinas ahora que he visto su poder y sus repercusiones? ¿Voy a tenerlo muy en cuenta a partir de ahora? o no es para tanto.

¿De qué me doy cuenta?

De que te has dado cuenta al hacer este ejercicio?
