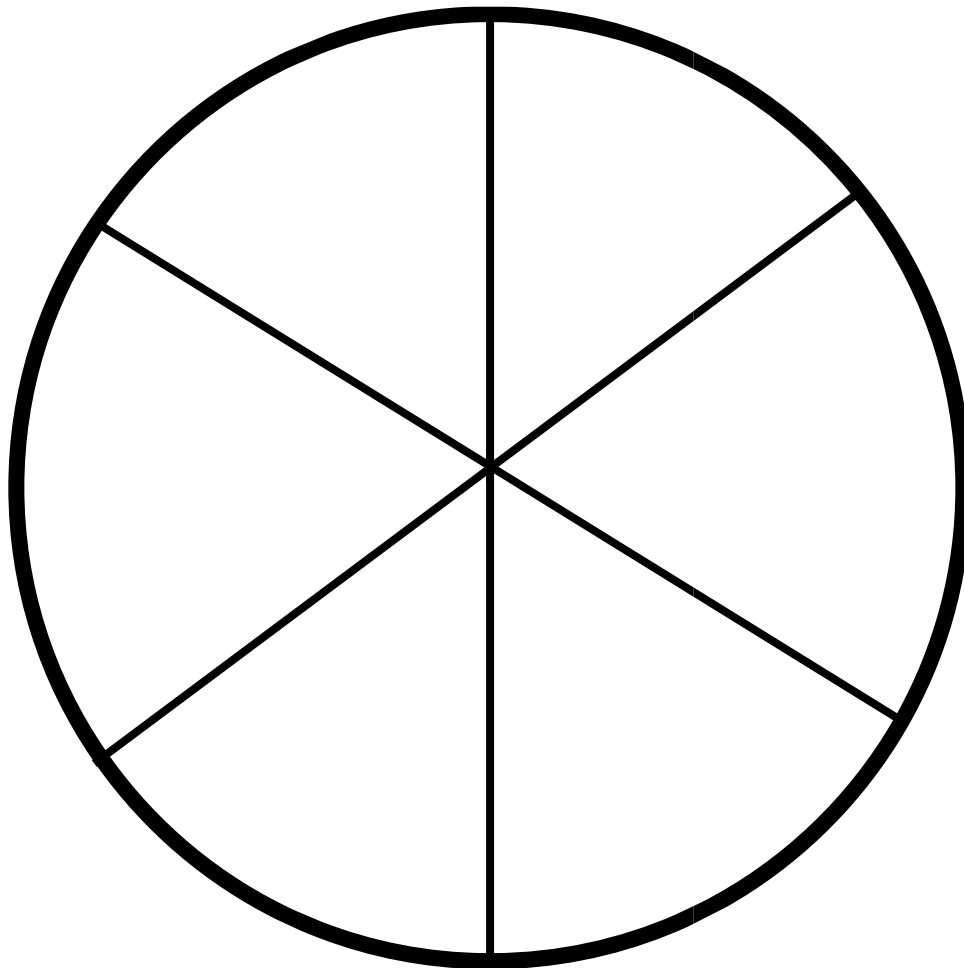


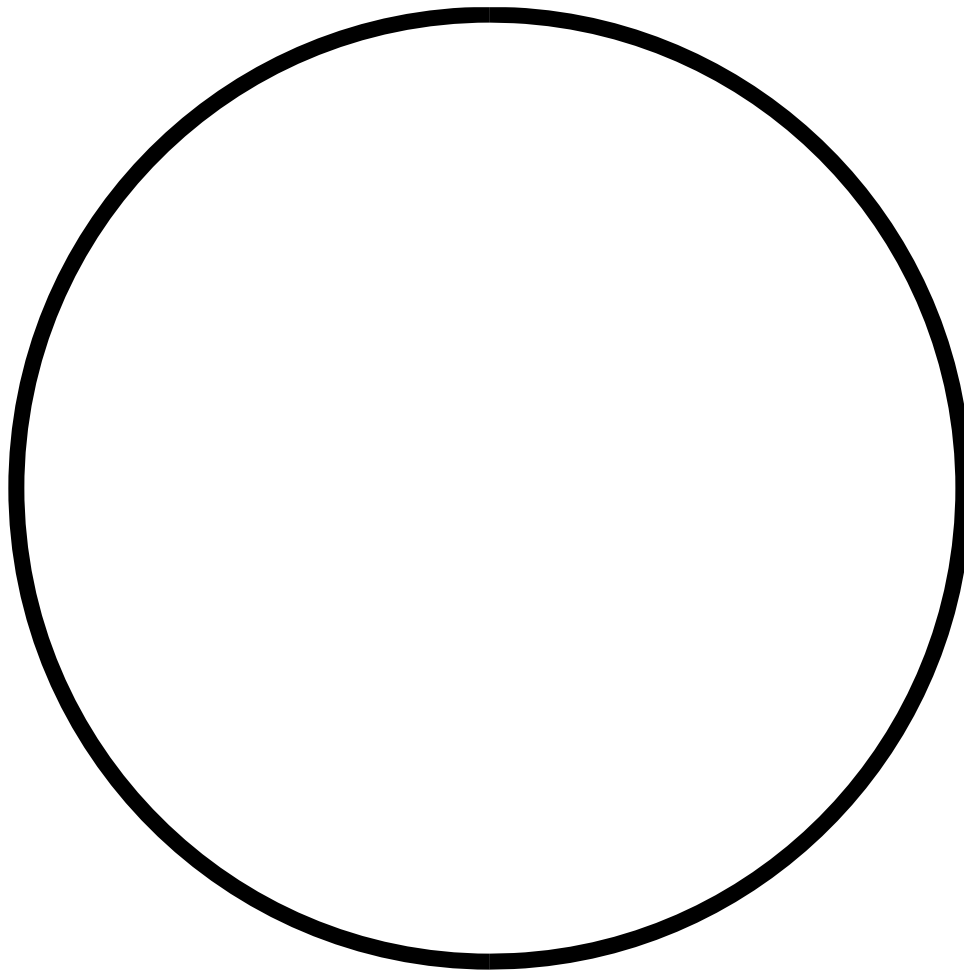
Gráfica de valores

En la siguiente gráfica, escribe las seis cosas en tu vida que son más importantes para ti en este momento. Puede ser cualquier cosa. No hay respuestas equivocadas; se trata de ti. Los ejemplos incluyen: dormir lo suficiente, cenar con mi familia, jugar básquetbol, ser voluntario en un refugio, cuidar al perro.



Gráfica de valores

Ahora, divide el siguiente círculo vacío, haz tu propio pastel que muestre que parte de tu tiempo dedicas a estas cosas actualmente, así como que ocupa otras partes de tu día.



Echa un vistazo a lo que dijiste que es importante para ti y cómo estás ocupando realmente tu tiempo. Luego responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo distribuirás tu tiempo para crear equilibrio?
2. ¿Cuánto tiempo planeas vivir de esta manera?
3. ¿Cuánto tiempo pueden tus valores mantener este arreglo sin que te perjudique?
4. ¿Cuáles pasos estás dispuesto a tomar para mantener el equilibrio?