Te he preparado un cuestionario rápido para que puedas confirmar si puedes empezar a pensar en el desarrollo personal (nivel 5) o antes debes solucionar alguna otra cosa. Ve marcando cada casilla mentalmente (también puedes escribirlo en una libreta) y **fíjate en las que no has podido marcar**. Esas serán las necesidades que debas satisfacer antes de entrar de lleno en el nivel 5. ¿Preparado?¿Preparada?

#### **NIVEL 1 - FISIOLÓGICAS**

¿Comes y bebes diariamente lo que necesitas sin problema?

¿Duermes las horas necesarias para poder sobrellevar con alegría tu día a día?

¿El dolor es puntual en tu vida y eres capaz de controlarlo cuando aparece?

## NIVEL 2 - SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

¿Tienes un techo bajo el que dormir de forma habitual y regular?

¿Gozas de una buena salud en general, tanto física como psicológica?

¿Dispones de un trabajo o recursos regulares que te permitan vivir adecuadamente?

¿Te sientes protegida de daños externos y a salvo de forma habitual?

¿Tiene tu vida una rutina básica y una estructura?

¿Los periodos de caos incontrolable son raros o inexistentes para ti?

#### NIVEL 3 – AFILIACIÓN Y AFECTO

¿Tu familia te quiere y acepta y te sientes una parte importante de ella?

¿Tienes buenas relaciones con tus amistades y compañero?

¿Disfrutas y das afecto en el seno familiar de forma regular? (adaptado)

## **NIVEL 4 - ESTIMA O RECONOCIMIENTO**

¿Consideras que tienes éxito en la vida y/o el trabajo y que es reconocido por los demás?

¿Te sientes satisfecho/satisfecha con el papel/estatus/reputación que ocupas en la vida?

¿Crees que tu autoestima es al menos de 6 en una escala del 1 al 10? ¿Sientes que eres una persona independiente y con libertad de decisión?

### **NIVEL 5 – NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN**

¿Eres consciente que conocerte a ti misma debe ser una de tus prioridades ahora y de forma regular?

Si

No

En proceso

¿Has hecho o haces algo para conocerte a ti misma a partir de alguna metodología o técnica rigurosas?

Si

No

En proceso

¿La búsqueda de conocimiento y la comprensión de las cosas forman parte de tu día a día?

Si

No

En proceso

¿Es para ti imprescindible llegar a tu máximo potencial y sentirte realizada como ser humano?

Si

No

En proceso

¿Buscas activamente experiencias o emprendes acciones que te ayuden a llegar a tu máximo potencial?

Si

No

En proceso

¿Es importante para ti ayudar a que tus seres queridos también consigan llegar a su máximo potencial como seres humanos?

Si

No

En proceso

# CULMINA TU PROPIA PIRÁMIDE, DEFINE TU PLAN DE VIDA

¿Cómo describirías la satisfacción de llegar a ser todo de lo que eres capaz? De sentirte a gusto con tu propia existencia, de tener la certeza de poder hacer las cosas siendo congruente con lo que eres, lo que piensas y lo que sientes.

Creo que eso podría definirse como el fin último de cualquier ser humano en este planeta. Lo que todos, por nacimiento, merecemos conquistar en esta vida.