

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.