



1. Conócete mejor.

¿Cuáles fueron mis errores del pasado que me impidieron conseguir mis objetivos?

¿Cuáles son mis mayores fortalezas para enfrentarme a mis desafíos?

Si medimos la felicidad del 0 al 10, ¿en qué nivel estás y en qué nivel te gustaría estar? ¿Qué es lo que necesitas para conseguir el nivel deseado?

CONCLUSIÓN:

Si quieres mejorar tu grado de felicidad, sigue leyendo.

2. Identifica tu felicidad.

1 - ¿Cómo quiero ser? ¿Para qué quiero ser así?

Quiero que sea..... para...



Inspira & Emprende

2 - ¿Cómo quiero que sea mi relación de pareja? ¿Para qué quieres esa relación de pareja?

Quiero que sea..... para...

3 - ¿Cómo quiero que sea mi hogar? ¿Para qué quiero que sea así?

Quiero que sea..... para...

4 - ¿Cómo quiero que sea mi relación con la familia y con mis amig@s? ¿Para qué quieres que sean así esas relaciones?

Quiero que sea..... para...

5 - ¿Cómo quiero que sea mi trabajo? ¿Pará qué quieres que sea así ese trabajo?

Quiero que sea..... para...

6 - ¿Cómo quiero que sea mi salud? ¿Para qué quieres ese estado de salud?

Quiero que sea..... para...



Inspira & Emprende

7 - ¿Cómo quiero que sea mi tiempo de ocio? ¿Para qué quieres este tiempo?

Quiero que sea..... para...

8 - ¿Cuánto dinero quiero tener? ¿Para qué quieres ese dinero?

Quiero que sea..... para...

3. Priorización:

Organiza por prioridad los puntos anteriores.

La felicidad en...	Prioridad (1 al 8)	La felicidad en..	Prioridad (1 al 8)
mi persona		mi trabajo	
en pareja		mi salud	
mi hogar		el ocio	
con la familia y amistades		el dinero	



4. Plan de acción y recomendaciones:

- El ritmo de mejora lo pones tú pero intentes cambiar de hoy para mañana.
- Paso a paso, marca objetivos realistas.
- Date una recompensa por cada objetivo alcanzado.

Debes escribir por orden de prioridad qué aspectos debes trabajar (mi persona, en pareja, mi hogar, con la familia y amistades, mi trabajo, mi salud, el odio y el dinero).

Prioridad	¿Qué trabajar?	Acción	Inicio y fin
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Mucho ánimo y un abrazo,

Bibiana