

Crezco de forma integral

Tamara Judit Sancho Fallas

Trato de mejorar todos los aspectos que me hacen persona

- ¿Cómo puedo mejorar mi aspecto físico? ¿Mi salud? (alimentarse de forma saludable, visitar al médico, hacer ejercicio, etc.)
 - ☐ Seguir entrenando en mi deporte
 - ☐ Buscar planificar las citas que tengo con el dentista y nutricionista
 - ☐ Empezar a nutrirme más de prácticas de meditación y mindfulness
- ¿Qué circunstancias pueden afectar mi equilibrio emocional? (manejo de ira, vencer el miedo, perdonar, sensibilidad, etc.)
 - ☐ Perdonar a las personas que me han hecho daño
 - ☐ Aprender a medir cuando tengo ansiedad y qué puede detonarla
 - ☐ Respirar conscientemente
 - ☐ Escribir nuevamente en mi blog
- ¿Cómo puedo ayudar al desarrollo de mi aspecto intelectual? (estudiar, aprender un idioma, tomar un curso, etc.)
 - ☐ Leer todos los libros que no he leído por falta de disciplina
 - ☐ Continuar los cursos que tengo de emprendimiento, tecnología y centrarme en el estudio
- ¿Qué haré para ejercitar mi voluntad? (hacer las cosas que me cuestan, pero las reconozco como convenientes.)
 - ☐ Mejorar mi diálogo interno
 - ☐ Escuchar el feedback de otras personas con criterio
 - ☐ Aceptarme tal y como soy, entendiendo mis virtudes y valores