## 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.)
	<ul> <li>Seguir entrenando en mi deporte</li> <li>□ Buscar planificar las citas que tengo con el dentista y nutricionista</li> <li>□ Empezar a nutrirme más de prácticas de meditación y mindfulness</li> </ul>
•	¿Qué circunstancias pueden afectar mi equilibrio emocional? (manejo de ira, vencer el miedo, perdonar, sensibilidad, etc.)
	<ul> <li>□ Perdonar a las personas que me han hecho daño</li> <li>□ Aprender a medir cuando tengo ansiedad y qué puede detonarla</li> <li>□ Respirar conscientemente</li> <li>□ Escribir nuevamente en mi blog</li> </ul>
•	¿Cómo puedo ayudar al desarrollo de mi aspecto intelectual? (estudiar, aprender un idioma, tomar un curso, etc.)
	<ul> <li>□ Leer todos los libros que no he leído por falta de disciplina</li> <li>□ Continuar los cursos que tengo de emprendimiento, tecnología y centrarme en el estudio</li> </ul>
•	¿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