

Balance para fin de año

Felicitaciones por estar aquí, este primer paso es uno de los más importantes y valientes que estas tomando, pues realizaras una evaluación consiente de tu año, que será de ayuda para tomar decisiones y acciones para el siguiente.

Te invitamos que saques un tiempo para ti, en el que puedas meditar sobre cada uno de los aspectos que vas a trabajar en este material y de esta manera puedas tomar acción para manifestar la vida que te mereces.

El presente recurso está distribuido de la siguiente forma:

- Inicialmente encontraras unas preguntas que serán el punto de partida para crear un plan de acción para el siguiente año
- Seguidamente encontraras una herramienta gráfica que ayudara a visualizar tu grado de satisfacción actual con cada una de tus áreas
- Finalmente encontraras unos pequeños pasos para cerrar ciclos y unas preguntas guía para trazar el plan de acción

Teniendo esto presente... ¡Comencemos!

Punto de partida

Celebra tus logros y hasta tus pequeñas victorias, agradece tus errores y sus aprendizajes que sin duda fue un año memorable.

Para crear un plan de acción es necesario tener una base sobre la cuál vamos a trabajar, para ello es necesario responder inicialmente algunas preguntas:

¿Qué aprendí este año?

Rta:

¿Qué metas alcancé personal y profesionalmente?

Rta:

¿De qué logro me siento realmente orgullos@?

Rta:

¿Cuáles de mis metas para este año se quedaron en la libreta de buenos propósitos? ¿Cuáles fueron las razones para no alcanzarlos?

Rta:

¿Cuál ha sido la decisión más importante que tome y cuál me hubiera gustado tomar pero no lo hice por miedo?

Rta:

¿Qué personas nuevas conocí y qué me han aportado?

Rta:

¿Qué momentos fueron los más felices, en cuáles me sentí plen@?

Rta:

¿A quiénes quiero dar gracias por lo vivido durante este año?

Rta:

¿Cuánto dinero, tiempo y/o recursos invertí en mí?

Rta:

Escribo una frase corta o una palabra que resuma lo que fue este año para mí

Rta:

Herramienta gráfica

A continuación, te presentamos la gráfica, y debajo de ella tienes algunas preguntas guía de cada área para que puedas tener en cuenta antes de elegir tu nivel de satisfacción

Cuando finalices la guía de preguntas... te invitamos a diligenciar la gráfica con tus colores y/o marcadores favoritos

La escala va de 0 a 10, siendo 10 la máxima puntuación de satisfacción

¿Qué tan satisfech@ te sientes con cada área?

| Área / Puntuación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Desarrollo Personal | | | | | | | | | | | |
| Profesión/Ocupación | | | | | | | | | | | |
| Espiritualidad | | | | | | | | | | | |
| Familia | | | | | | | | | | | |
| Salud | | | | | | | | | | | |
| Amor | | | | | | | | | | | |
| Dinero | | | | | | | | | | | |
| Amigos | | | | | | | | | | | |
| Ocio | | | | | | | | | | | |

DESARROLLO PERSONAL:

¿Invierto en mí mism@?

¿Dedico tiempo a esta área?

¿Estoy aprendiendo cosas nuevas continuamente?

¿Me gusta y disfruto tener nuevas oportunidades de crecimiento?

¿Me quiero a mi mism@?

¿Reconozco mis fortalezas y debilidades?

¿Me amo a mi mism@, tengo confianza en mí y me respeto?

¿Se cuáles son mis habilidades y las aprovecho?

¿Me siento a gusto con mi vida?

¿Creo que realmente van a venir tiempos mejores?

PROFESION / OCUPACION:

- ¿Me siento realizad@ con lo que hago?
- ¿Siento que mi trabajo/ocupación es lo que siempre había deseado hacer?
- ¿Cuál sería mi trabajo/ocupación ideal?
- ¿Disfruto mi trabajo/ocupación?
- ¿Me siento satisfech@?
- ¿Estoy en una empresa que refleja lo que pienso y sobre todo que tiene mis valores?
- ¿Tengo oportunidad de crecer?

ESPIRITUALIDAD:

- ¿Siento que crezco como ser humano?
- ¿Leo con frecuencia?
- ¿Tengo el sentimiento de que mis valores y creencias encajan con mi entorno social?
- ¿Las cosas que hago me ayudan a crecer como individuo?
- ¿Qué tan satisfecho estoy con la dirección que tiene mi vida actualmente?
- ¿Le dedico tiempo a esta área?

FAMILIA:

- ¿Mis padres, herman@s y otros familiares de sangre entran dentro de mi concepto de familia cercana?
- ¿A quiénes considero que son mi familia?
- ¿Hay algo que quiero decirles y no me atrevo?
- ¿Mi familia me quiere? ¿Quiero a mi familia?

- ¿Tengo una buena relación con ellos?
- ¿Me siento satisfecho con mi pertenencia a mi familia?
- ¿Me siento satisfecho con mi vida familiar?
- ¿Paso tiempo suficiente con mi familia?
- ¿Qué hago para mejorar mi familia?

SALUD:

- ¿Cómo me encuentro física y mentalmente?
- ¿Debería ir a un médico?
- ¿Necesito ayuda psicológica?
- ¿Llevo una vida sana?
- ¿Mi estado de salud limita mi vida?
- ¿Me siento vital y lleno de energía?
- ¿Cómo puedo mejorar mi salud y vitalidad?
- ¿En general me siento bien?
- ¿Como saludablemente?
- ¿Hago ejercicio regularmente?
- ¿Estoy satisfecho con mi salud y mi estado físico?

AMOR:

- ¿Me amo?
- ¿Me siento amado?
- ¿Disfruto tiempo a solas conmigo?
- ¿Disfruto de mis seres queridos?

¿Tengo el tiempo suficiente para conocer a las personas y compartir con ellas?

¿Estoy feliz con las personas que amo y me aman?

¿Estoy alimentando adecuadamente la relación y/o relaciones (padres, pareja, hij@s, amigos, etc...) que tengo en este momento?

¿Amo a mis seres queridos?

¿Qué hago por las personas que amo y me aman?

DINERO:

¿Estoy satisfech@ con el nivel de vida que tengo?

¿Gano todo lo que me gustaría y merezco?

¿Ahorro todos los meses?

¿Tengo suficiente dinero ahorrado para afrontar cualquier imprevisto?

¿Puedo hacer donaciones y/o ayudas a otros?

¿Puedo permitirme algunos lujos?

¿Gano lo suficiente para vivir como deseo?

¿Cómo puedo gestionar mejor mi dinero?

¿Estoy planeando y ahorrando para mi retiro voluntario y/o anticipado?

AMIGOS:

¿Qué es para mí un amigo?

¿Tengo amigos de los de verdad o tengo muchos conocidos?

¿Estoy compartiendo mi tiempo con mis verdaderos amigos?

¿Siento que realmente puedo contar con ellos?

¿Mis amigos reflejan quién soy o quién quiero llegar a ser?

- ¿Conozco bien a mis amigos?
- ¿Comparto y le dedico tiempo a mis amigos?
- ¿Disfruto el tiempo que paso con mis amigos?

OCIO:

- ¿Tengo suficiente tiempo libre?
- ¿Se cómo relajarme?
- ¿Estoy dedicando tiempo a distraerme?
- ¿Me he planteado empezar aquella actividad que tanto me gusta?
- ¿Hago todo lo que me gustaría?
- ¿Me divierto seguido?
- ¿Disfruto de los deportes o de algún pasatiempo?
- ¿Disfruto de la vida?

Cerrar ciclos

Abraza al cambio como a un nuevo amigo y
avanza sin que el pasado vuelva a afectar tu presente

Si quieres cerrar ciclos recuerda que no nos vamos a enfocar en olvidar, darle la espalda o tratar de omitir lo que paso, pues eso tendría un efecto contrario a lo que deseamos, vamos a trabajar de forma consciente para hacerlo.

Para cerrar un ciclo ten en cuenta que:

- + Vas a sentir dolor o tristeza y eso está bien... es parte del proceso
- + Elabora una lista de lo que quieres dejar ir y no te aporta nada
- + Recuerda constantemente que a veces se gana más cuando se pierde
- + Renuncia a tu deseo de conocer todas las respuestas
- + Ten paciencia al inicio, las cosas serán un poco inestables
- + Lo hecho, hecho esta... no se puede cambiar lo que fue, pero si lo que será
- + Requiere compromiso contigo mismo
- + Da gracias por todo... Repite: "hice lo mejor que pude con mis pensamientos, tiempo y recursos de ese momento, aprendí y voy mejorando cada día"

Puedes ampliar un poco más esta información en el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=MAFwZBpgLCU>

Plan de acción

Para trazar el plan de acción ten en cuenta todo lo que has realizado en este material y reflexiona: si hay algo o un área en la que no te encuentras completamente satisfech@...

Pregúntate:

¿Qué puedo hacer para mejorar? Y Establece objetivos y acciones

¿Qué decisiones tomaré?

¿A qué miedos voy a retar?

¿Qué sigue en mi camino para estar orgullos@ de mi mism@?

¿Cómo puedo invertir en mi ahora?

Si no tomo acciones para cambiar ¿Qué consecuencias me traerá seguir cargando con esta situación?

Y finalmente repite en voz alta:

**ESTOY AGRADECID@ CON ESTE AÑO QUE TERMINA
Y MUY ENTUSIASMAD@ CON EL NUEVO AÑO QUE
INICIA, PUES SERÁN TIEMPOS DE AMOR,
ABUNDANCIA, PAZ, PLENITUD Y SUEÑOS
CUMPLIDOS PORQUE ME LO MEREZCO**