

1

PREGUNTAS DEL VIDEO 2



CUIDADO DEL ALMA [1]

Si pensara en el ritmo de su vida, ¿en qué punto de la siguiente línea se ubicaría usted? Marque su apreciación con una X. Comparta con los demás dónde puso la X y por qué.

1

10

Ritmo
No Saludable

Ritmo
Saludable

1. ¿De qué manera puede afectarle un ritmo de vida poco saludable?

c. Ahora, en cada casilla escriba una de las tres letras... R, A o V. (Rojo, amarillo, verde). Esto es para indicar el estado actual de la actividad que escribió en la casilla.

VERDE = Significa que está fluyendo y floreciendo.

AMARILLO = Significa que está en un nivel aceptable.

ROJO = Significa que prácticamente no existe en su vida en este momento.

d. Encierre en un círculo la actividad que considere más importante para mantenerse en un lugar saludable.

e. Un último detalle: en la parte inferior del diagrama hay un agujero en el balde. Escriba una cosa que debería considerar eliminar de su vida porque está vaciando su balde.

RECARGAR EL BALDE

