

PREGUNTAS VIDEO 1



RECARGAR

POR FAVOR, COMPLETE ESTAS PREGUNTAS COMO PREPARACIÓN PARA SU DISCUSIÓN GRUPAL.

1. Complete el “**Panorama de Salud**” (Health Snapshot). Con total honestidad, marque con una “X” en la línea que refleje dónde se encuentra usted ahora mismo. Sea brutalmente honesto consigo mismo.
2. Basándose en el Panorama de Salud, comparta **un área** en la que sienta que está ganando y prosperando, y comparta un área que necesite mayor atención y enfoque.

GANANDO/PROSPERANDO

NECESITA ATENCIÓN/ENFOQUE

--	--



3. Comparta **un momento determinante** que haya cambiado la trayectoria de su vida.

4. Si pudiéramos asomarnos a su alma hoy, ¿qué encontraríamos?
Comparta lo que está pasando dentro de usted, bajo la superficie.



5. ¿Cuál es la **diferencia** entre el **egoísmo** y el **autocuidado**?

6. ¿Cuál es el área en la que necesita hacer un mejor trabajo de **autocuidado**?

7. Piense en su familia de origen. ¿Qué es lo **positivo** que le transmitieron?
Y, ¿qué es lo **negativo** de su familia de origen que lo ha impactado?

POSITIVO	NEGATIVO