ESENCIALISTA

ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

LOS 8 ENFÓCATE EN aspectos *esenciales* de tu ***visión*** de vida

CUADERNILLO DE EJERCICIOS

Por *Carolina Ayerbe*

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

El propósito de este ejercicio es definir con claridad tu visión de vida ideal según los ocho aspectos que la conforman, al responder las preguntas en las siguientes páginas. Elige un momento de quietud y reflexión, elimina interrupciones y usa estas páginas para dar rienda suelta a tu imaginación. **Piensa en grande**, no limites tus sueños y no te preocupes por cómo esta visión se cumplirá. Conéctate con tus sentidos y describe en el mayor nivel de detalle posible y **como si fuera realidad hoy**, cómo luce tu visión y qué olores, sonidos y sensaciones te provoca.

Es probable que no quieras hacer este ejercicio porque pensarás que es demasiado simple o que ya tienes tu visión clara. Pero te invito a usar las preguntas de cada aspecto como punto de partida y darte permiso para explorar e indagar más y más profundo.

Piensa qué es **lo que en realidad tú más quieres** (no la sociedad, ni tu familia, ni tus amigos); piensa en por qué lo quieres y por qué aun no lo tienes o no está en el nivel que quisieras.

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Entorno físico

casa | oficina

Tu entorno físico se refiere a los sitios en donde vives, trabajas y permaneces:
¿En qué parte del planeta vives? ¿Es una ciudad grande o un pueblo pequeño? ¿El ambiente es urbano o rural? ¿Vives en una casa o un apartamento? ¿Qué estilo tiene? ¿Qué es lo que más disfrutas de tu hogar? ¿Cómo es el vecindario? ¿Cómo es la comunidad? ¿Qué tipo de transporte tomas para llegar a tu trabajo? ¿Cómo es tu espacio de trabajo? ¿Qué sitios visitas con frecuencia? ¿Qué sensación te producen?

ESENCIALISTA
ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Relaciones

familia | amigos | colegas

Estudios demuestran que tus relaciones conforman la base de tu felicidad. Describe:
¿Cómo es tu relación contigo mismo? ¿Cuáles son las personas más cercanas en tu vida? ¿Cómo es tu relación con tu pareja, hijos, amigos, familia? ¿Qué actividades realizan juntos? ¿Quiénes conforman tu círculo social? ¿Cómo es tu relación con tus colegas? ¿Cuando tengas 80 años cómo te gustará que cada una de esas personas te describa?

ESENCIALISTA
ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Profesión

ambición | carrera

Este aspecto se refiere a las actividades que realizas para generar ingresos. Describe:
¿Eres independiente, empleado o empresario? ¿Trabajas desde tu casa o te desplazas a tu trabajo? ¿Cómo es tu horario? ¿Cómo son tus colegas? ¿Trabajas solo o en equipo? ¿Viajas? ¿Cuánto? ¿Creas productos o servicios? ¿Se trata de trabajo manual o intelectual? ¿Se requiere contacto con clientes, proveedores u otras personas? ¿Cuántas horas al día trabajas? ¿Diriges a otras personas? ¿Creas algo de nada o eres parte de una cadena de producción? ¿Tu trabajo es creativo u operativo? ¿Qué habrás logrado profesionalmente cuando te jubiles?

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Salud

alimentación | ejercicio | seguimiento médico

Si tu salud no funciona, el resto de tu vida tampoco puede funcionar. Responde:
¿Cuántas horas duermes a diario? ¿Qué actividades realizas para descansar y relajarte y con qué frecuencia? ¿Cuántas horas a la semana dedicas al ejercicio físico? ¿Qué actividades realizas para ejercitarte y con qué frecuencia? ¿Cómo son tus hábitos alimenticios? ¿Con qué frecuencia te haces una revisión médica general? ¿Generalmente cómo te sientes? ¿Cómo proyectas que te sentirás a los 80 años?

ESENCIALISTA
ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Dinero

ahorro | inversiones | plan de retiro

Lograr la estabilidad financiera te libera para conseguir tus sueños. Describe:
¿Cuál es tu ingreso mensual? ¿Es consistente o fluctuante? ¿Cuánto dinero tienes ahorrado? ¿Cómo son tus inversiones? ¿Cuáles son tus deudas y cuánto falta para pagarlas? ¿Tienes claro tu plan de retiro? ¿Cuál es? ¿Sientes tranquilidad sobre las decisiones financieras que has tomado? ¿Cuál es tu patrimonio actual? ¿Qué metas financieras querrás haber logrado a los 80 años?

ESENCIALISTA
ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Recreación

diversión | actividad física | actividad intelectual

Dar espacio a la diversión alimenta tu vida y tu espíritu. Describe:
¿Qué actividades físicas (aparte del ejercicio regular) te gusta realizar? ¿Prefieres actividades bajo techo o en la naturaleza? ¿Qué tipos de actividades estimulan tu mente? ¿Disfrutas del arte, el teatro, el cine, la música, los juegos de mesa o la culinaria? ¿Qué pasatiempos (hobbies) disfrutas? ¿Con qué frecuencia los realizas? ¿Con qué personas los realizas? ¿Qué experiencias te inspiran y te dan nuevas perspectivas?

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Crecimiento

espiritualidad | tu porqué | educación | viajes | sueños

Se dice que lo que no crece, muere. Describe:
¿Qué aspecto personal quieres desarrollar aún más? ¿Sobre qué temas estás aprendiendo más? ¿Estudias por tu cuenta o vas a una institución de educación? ¿Qué te mueve y te motiva todos los días? ¿Qué viajes has realizado y te quedan por realizar? ¿Cuál es tu sueño más alocado? ¿Qué acciones estás tomando para hacerlo realidad? ¿Tienes una práctica espiritual? ¿Con qué frecuencia la realizas?

ESENCIALISTA
ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

DD _____

MM _____

AA _____

Contribución

servicio | legado

Tu contribución se refiere a la huella que quieres dejar a través de tus acciones y generosidad. Describe: *¿Qué causas están más cerca de tu corazón? ¿Qué actividades realizas para impulsar esas causas? ¿Eres visible en tu esfuerzo o lo realizas de forma privada? ¿En qué actividades de tu comunidad te has involucrado y cuántas horas a la semana le dedicas? ¿Cuál es tu plan para convertirte en un ejemplo e inspirar a otros, incluyendo a tu familia y amigos?*

ESENCIALISTA
ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com

Tu visión de vida

Pág

DD

MM

AA

Imprime esta hoja si necesitas espacio adicional para las descripciones de tu visión de vida.

Aspecto de vida

Todos los derechos reservados© Creado por **Carolina Ayerbe** para uso personal únicamente | www.esencialista.com | contacto@esencialista.com