

Evaluación de la vida (Life Assessment)

Enfréntese a la verdad

No hay respuestas incorrectas, no hay calificación o puntuación, ni siquiera una interpretación de sus respuestas, no es más que una evaluación seria de su vida. Sea honesto y sincero consigo mismo. Cuando la sinceridad de la respuesta sea embarazosa o dolorosa, recuerde que nadie tiene por qué verla y que nunca conseguirá éxito si se engaña a sí mismo.

Elija una puntuación en una escala del 1 al 5, donde **1= Lo menos verdadero** **5= Totalmente verdadero**:

RELACIONES Y FAMILIA (RELATIONSHIPS & FAMILY)					
Cada semana dedico al menos 10 horas a mi familia.	1	2	3	4	5
Me reúno con mis amigos al menos una vez por semana.	1	2	3	4	5
No hay nadie de mi familia que haya olvidado completamente.	1	2	3	4	5
Estoy entregado a aprender cómo ser mejor como pareja/padre o amigo.	1	2	3	4	5
Busco activamente formas de apoyar y ayudar a mi familia y amigos para que progresen.	1	2	3	4	5
Asumo responsabilidad completa cuando surgen los conflictos de relaciones.	1	2	3	4	5
Confío fácilmente en las personas que amo y con las que trabajo.	1	2	3	4	5
Soy honesto y abierto al 100% con las personas con las que vivo y trabajo.	1	2	3	4	5
Me resulta fácil comprometerme hacia los demás y cumplir con las obligaciones impuestas.	1	2	3	4	5
Admito cuándo necesito apoyo y siempre busco ayuda.	1	2	3	4	5
Resultado total:					

ATENCIÓN AL CUERPO (PHYSICAL)					
Practico ejercicios con pesas al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4	5
Practico ejercicio cardiovascular al menos 3 veces por semana	1	2	3	4	5
Practico estiramientos y/o yoga al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4	5
No suelo ver más de una hora de televisión al día.	1	2	3	4	5
Tomo un desayuno equilibrado (algo más que un café) todos los días.	1	2	3	4	5
Nunca tomo comida rápida.	1	2	3	4	5
Paso 30 minutos en el exterior al menos 30 minutos al día.	1	2	3	4	5
Duermo de un tirón 8 horas todas las noches.	1	2	3	4	5
No tomo más de una bebida con cafeína al día.	1	2	3	4	5
Bebo al menos 8 vasos de agua al día	1	2	3	4	5
Resultado total:					

La lista de ejercicios completa se encuentra disponible para impresión en
www.TheCompoundEffect.com/free