

Pensamientos. ¿Qué es lo que constantemente estás pensando? ¿Crees que las cosas irán bien o mal? ¿Estás siendo positivo o negativo?

Emociones ¿Qué emociones estás sintiendo? ¿Estás alegre? ¿Sientes Nostalgia o preocupación?

Físico ¿Cómo te encuentras con tu cuerpo? ¿Estás comiendo bien? ¿Duermes lo suficiente? ¿Te mueves fácilmente?

Espiritual ¿Cómo estás en cuanto a la trascendencia? ¿Qué tan satisfecho te sientes con tu espiritualidad?

Relacional ¿Cómo están tus relaciones con otros? Pareja, familia, amigos, compañeros, jefes, etc

Reflexión

¿Qué descubres de lo que revisaste aquí? ¿En qué área o áreas de tu vida te gustaría trabajar?