

Mejora tu estilo de vida

Califica tu nivel de energía en cada una de las siguientes áreas, teniendo en cuenta una escala del 1 al 5 (1-baja, 5-alta). Luego crea un plan para energizar tus actividades. Elige e implementa hábitos que reflejen lo que más valoras. No tengas miedo de cambiar las cosas según sea necesario cuando la intensidad fluctúa o los objetivos cambian. Considera planear tus días con prácticas AM y PM que se centren en un comienzo y un final saludable para cada día.

	PLAN PARA INCREMENTAR MI ENERGÍA
<p>— FÍSICO</p> <p>TE DEBILITA</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieta no saludable; pueden llegar a faltar suplementos.• Falta de ejercicio o sueño.• Demasiado estrés.• Toxicidad. <p>TE ENERGIZA</p> <ul style="list-style-type: none">• Mantener una nutrición balanceada, si es necesario agrega suplementos.• Hacer ejercicio de 3 a 5 días a la semana (incluso si sólo son 20 minutos al día).• Dormir de 7 a 8 horas cada noche.• Relajarte y manejar el estrés; tener un día libre cada semana.• Reducir las toxinas.	
<p>— EMOCIONAL</p> <p>TE DEBILITA</p> <ul style="list-style-type: none">• Hacer demasiado.• Drama de equipo.• Preocuparte por lo que otros piensan de ti.• Tener poco o nada de autocuidado. <p>TE ENERGIZA</p> <ul style="list-style-type: none">• Delegar.• Cultivar y reparar las relaciones del equipo.• Saber quién eres, aceptar tu auténtico ser.• Hacer cosas que te traigan alegría.	
<p>— MENTAL</p> <p>TE DEBILITA</p> <ul style="list-style-type: none">• Desgaste de tiempo en tareas sin importancia.• Desorganización, preparación deficiente.• Diálogo interno negativo.• Falta de educación / entrenamiento. <p>TE ENERGIZA</p> <ul style="list-style-type: none">• Planificar con anticipación y prepárate.• Afirmaciones optimistas.• Desarrollo personal continuo y capacitación / educación.• Actualizar tu tablero de visión.	

«Tú clasificas por adelantado en tu Oficina Virtual, pero nada se compara con los cambios que ocurren dentro de ti». - **Heather Madder**

ESPIRITUAL

TE DEBILITA

- Tener un ritmo apresurado, no vivir en el presente.
- Tener una atención distraída y sin prioridad.
- No vivir con integridad, dificultades para ser servicial.

TE ENERGIZA

- Estar presente.
- Aportar valor a cada momento con compromiso y relación.
- Practicar meditaciones, u oraciones; descubrir tu vocación.
- Vivir en integridad y con un propósito.

FINANCIERO

TE DEBILITA

- No tener un presupuesto.
- Tener deudas, vivir más allá de tus medios.
- Estar atrasado en impuestos.
- No tener ahorros, ni jubilación.

TE ENERGIZA

- Vivir dentro de tu presupuesto.
- Saldar y mantenerte libre de deudas.
- Pagar impuestos a tiempo.
- Tener un plan de jubilación establecido, un ahorro de más de 3 meses.

RELACIONES

TE DEBILITA

- No priorizar el tiempo para las relaciones clave.
- No cumplir con los compromisos.
- No establecer un “horario de negocio” o límites.
- La falta de apoyo mutuo.

TE ENERGIZA

- Hacer del tiempo familiar y las relaciones clave tu primera prioridad.
- Mantener compromisos y ayudar.
- Crear y mantener horarios y límites en el negocio.
- Apoyo mutuo (cónyuge, familia, amigos, miembros clave del equipo).
- Reuniones y tiempo para jugar y disfrutar con aquellos que amas.

«La magia siempre ocurre cuando diriges tus poderes internos al objeto que deseas cambiar». - **Bangambiki Habyarimana**