

MI MEJOR VERSIÓN

EJERCICIO

Imagina que de aquí a un año, conocerás a tu mejor versión
¿Cómo te gustaría que fuese?

Realiza este ejercicio durante unos minutos una vez a la semana durante 1 mes

ENTORNO PERSONAL

Escribe los objetivos que te gustaría conseguir en el terreno personal (p. ej., habilidades físicas o psicológicas).

ENTORNO DE SALUD

Escribe los objetivos que te gustaría conseguir en el terreno de tu salud física y psicológica (ej. hábitos de vida saludables, mejorar alguna condición ya existente...)

ENTORNO PROFESIONAL

Escribe los objetivos que te gustaría conseguir en el terreno profesional o académico (ej. un puesto determinado, un título, habilidades).

ENTORNO SOCIAL

Escribe los objetivos que te gustaría adquirir en el terreno de las relaciones con los demás (ej. contacto con tus seres queridos, realizar actividades en grupo).