

Tu selfie de actitud de vida

| Hábito | Descripción | Valor |
|--------|---|-------|
| 1 | ¿Tienes claro cuales son tus necesidades en cada ámbito de tu vida? | |
| 1.1 | ¿Conoces tus virtudes y tus defectos? | |
| 1.2 | ¿Conoces cual es tu talento especial? | |
| 2 | ¿Gestionas bien tu tiempo para que puedas hacer cosas que te gustan y añadan valor a tu vida? | |
| 2.1 | ¿Tienes el mismo compromiso contigo mismo que con los demás? | |
| 2.2 | ¿Planificas para tener tiempo para ti? | |
| 3 | ¿Tienes interiorizado que 2+2 casi siempre será igual a 4? | |
| 4 | ¿Te gestionas bien ante la adversidad? | |
| 4.1 | ¿Aceptas que la cosas salen mal con o sin razón? | |

| | |
|---|--------------|
| 5 | Siempre |
| 4 | Casi siempre |
| 3 | Regularmente |
| 2 | A veces |
| 1 | Nunca |

Tu selfie de actitud de vida

| Hábito | Descripción | Valor |
|--------|--|-------|
| 4.2 | ¿Guardas el respectivo luto cuando algo malo te pasa? | |
| 4.3 | ¿Le dedicas una explosión justa (ni mucho ni poco) cuando algo malo te pasa? | |
| 4.4 | ¿Desdramatizas? | |
| 4.5 | ¿Practicar el ver las cosas desde otra perspectiva? | |
| 4.6 | Entre tomártelo bien y mal, ¿Qué tanto te tomas las cosas bien? | |
| 4.7 | ¿Tomas las acciones para remediar tus situaciones adversas? | |
| 4.8 | ¿Evitas quejarte? | |
| 4.9 | ¿Gestionas bien tus miedos? | |
| 4.10 | ¿Tomas las decisiones que tienes que tomar? | |
| 4.11 | ¿Tratas a las excepciones como tal? | |
| 5 | ¿Te consideras optimista? | |

| | |
|---|--------------|
| 5 | Siempre |
| 4 | Casi siempre |
| 3 | Regularmente |
| 2 | A veces |
| 1 | Nunca |

Tu selfie de actitud de vida

| Hábito | Descripción | Valor |
|--------|--|-------|
| 6 | ¿Haces ejercicio? | |
| 7 | ¿Das sin esperar nada a cambio? | |
| 8 | ¿Tienes proyectos que tengan que ver contigo mismo? | |
| 8.1 | ¿Haces algo para explotar tu talento? | |
| 9 | ¿Puedes decir que normalmente no presupones ni haces prejuicios? | |
| 10 | ¿Te ríes de ti mismo? | |
| 11 | ¿Te rodeas de suficiente personas que sumen a tu vida? | |
| 11.1 | ¿Sabes lidiar con las personas tóxicas? | |
| | | |
| | TOTAL | |

| | |
|---|--------------|
| 5 | Siempre |
| 4 | Casi siempre |
| 3 | Regularmente |
| 2 | A veces |
| 1 | Nunca |

Tu selfie de actitud de vida

| | |
|----------------------------|---|
| Igual o mayor 112(80-100%) | ¡Excelente actitud! |
| Entre 84-111(60-79%) | Buena actitud pero siempre puedes mejorarla. |
| Entre 56-73(40 -59%) | Actitud satisfactoria pero necesitas trabajar en ella |
| Menos de 56 (<40%) | Mínima actitud, tienes que trabajar duro en ella. |