

Formulario de Valores, Hábitos, y Actividades

Relaciones personales:

¿Qué cualidades querrías tener en tus relaciones con otras personas? ¿Qué tipo de persona querrías ser al relacionarte con otros?

.....
.....
.....

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Trabajo/educación/carrera:

¿Qué cualidades querrías encarnar en este ámbito? ¿Qué tipo de persona querrías ser al llevar a cabo estas actividades?

.....
.....
.....

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:
Hábito 2:
Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Tiempo libre y recreación

¿Qué cualidades querrías que aparecieran en tu tiempo libre? ¿Cómo querrías ser en este ámbito?

.....
.....
.....

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:
Hábito 2:
Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Salud

¿Qué cualidades querrías encarnar en lo que se refiere a tu salud física, psicológica o espiritual si aplicase? ¿Cómo querrías ser en este ámbito?

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Responsabilidades diarias

¿Qué cualidades querrías cultivar respecto a tus responsabilidades cotidianas? ¿Cómo querrías ser en este ámbito?

.....
.....
.....

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:
Hábito 2:
Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:
Actividad 2:
Actividad 3: