

**¿QUÉ CALIFICACIÓN
LE PONES A TU VIDA?**

CUESTIONARIO**D1 Economía personal y finanzas**

- ☐ Es habitual que me cueste llegar a fin de mes
- ☐ Ahorro en torno a un 20% de lo que gano mensualmente
- ☐ Me siento cómodo y seguro con mis bienes materiales actuales (casa, auto, ropa, ...)
- ☐ Dispongo de ingresos paralelos derivados de mis inversiones (renta de inmuebles, bolsa de valores, ...)
- ☐ Rara vez me pregunto: “¿Tengo suficiente dinero en el banco?”. Para mí la riqueza significa vivir mi vida sin estar limitado por el dinero

En este dominio de vida me pongo una nota –escala de 1 a 10- de:

D2 Salud física

- ☐ Hago ejercicio físico al menos 4 días a la semana (camino, hago bicicleta, voy al gym, ...)
- ☐ No padezco problemas de insomnio y duermo al menos un promedio de 7 horas al día
- ☐ Cuido mi alimentación (respeto mis horarios de comida, evito los carbohidratos procesados, tomo 2 litros de agua al día, evito las bebidas isotónicas, ...)
- ☐ No tengo problemas de sobrepeso
- ☐ Tengo contacto con la NATURALEZA al menos tres veces al mes (camino por parques, doy paseos por el bosque, ...)

En este dominio de vida me pongo una nota –escala de 1 a 10- de:

D3 **Espiritualidad**

- ☐ Practico la oración como estilo de vida (en caso de ser creyente)
- ☐ Medito al menos tres veces a la semana
- ☐ Practico el diezmo: un 10% de mi tiempo o de lo que tengo lo comparto con otros (dono a fundaciones, comparto lo que sé con otros)
- ☐ Soy bueno controlando mis emociones negativas (envidia, celos, ira, culpa, ...)
- ☐ Honro profundamente -proyecto respeto y admiración- a mi Madre y a mi Padre

En este dominio de vida me pongo una nota -escala de 1 a 10- de:

D4 **Plano intelectual**

- ☐ Leo al menos un libro cada dos meses
- ☐ Controlo el tiempo que le dedico a las redes sociales y a ver TV
- ☐ Invierto en torno a un 5% de lo que gano a mi desarrollo personal (talleres, cursos, diplomados, ...)
- ☐ Procuro tener contacto con personas ajenas a mi círculo habitual de contactos
- ☐ Me esfuerzo por ahorrar para hacer 1 viaje de placer al año (nacional o internacional)

En este dominio de vida me pongo una nota -escala de 1 a 10- de:

D5 **Plano Profesional / Laboral**

- ☐ Me apasiona lo que hago a nivel profesional

- ☐ Salvo excepciones, encuentro alicientes muy poderosos para levantar me por las mañanas y salir a trabajar
 - ☐ Me siento seguro de mi competitividad profesional a largo plazo
 - ☐ Siento que no estoy desplegando todo mi potencial a nivel profesional
 - ☐ Considero que mi salario profesional está alineado y en armonía con el valor que estoy aportando
- En este dominio de vida me pongo una nota –escala de 1 a 10- de:

D6 **Plano afectivo**

- ☐ Siento en lo más profundo de mi ser que mi Compañera(o) de vida es mi gran aliada(o)
 - ☐ Cultivo y enriquezco la relación con mi compañera(o) de vida a través de tiempo y experiencias de calidad
 - ☐ Espero que mis amigos sean inquebrantables en su fidelidad, como yo lo soy con ellos. Para mí la lealtad es amor puesto a prueba y, en el caso de mis amigos, eso lo demuestro con el tiempo que les dedico
 - ☐ Le dedico a mis Padres al menos tres horas de tiempo a la semana (en el caso de que vivan)
 - ☐ Le dedico a mis Padres al menos una hora de tiempo a la semana en el recuerdo –honra, gratitud, abrazos dados, ...- (en el caso de que no vivan)
- En este dominio de vida me pongo una nota –escala de 1 a 10- de:

Dominios de vida

Nuestra vida puede verse como una serie de diferentes áreas o dominios que se refuerzan entre sí para lograr un balance. A veces ocupamos la mayor parte de nuestro tiempo en solo dos o tres dominios restándole importancia a los demás, pero para vivir una vida equilibrada y plena no solo basta con concentrarnos en el trabajo, en el estudio o incluso en el área afectiva. Es importante también prestar atención al aspecto social, físico, psicológico y espiritual de nuestras vidas (Figura I).



Figura I

Vivimos en un mundo demasiado acelerado y con sobredosis de información y estimulación. A veces podemos vernos absorbidos por la vorágine, dedicando todo nuestro tiempo al trabajo y al estudio, y con el tiempo libre que nos queda decidimos distraernos en Facebook, YouTube, videojuegos o televisión. Esto no es lo más recomendable.

Del mismo modo que una planta necesita agua, luz solar, tierra fértil, nutrientes y un clima adecuado para crecer, nuestra vida ha de nutrirse de distintas áreas de las cuales es necesario ocuparse. La clave es saber **GESTIONAR BIEN NUESTRO TIEMPO y NUESTRA ENERGÍA.**

Dominio I: Economía personal y finanzas

Este dominio incluye todo lo relacionado con el dinero, nuestros bienes materiales y la forma en la que nos ADMINISTRAMOS. La palabra clave para este punto es EQUILIBRIO.

En este dominio identificamos cuatro escenarios: personas que tienen deudas, personas que viven al día, personas que ahorran y personas que invierten su dinero (el dinero trabaja para ellas). Administrar bien el dinero es clave. Hay personas que dicen que administrar el dinero restringe sus libertades y, además, tienen poco dinero para administrar. Eso es falso ya que si una persona tiene poco dinero que administrar es señal inequívoca de que lo administra mal. Cuando hablamos de dominios de vida, estamos hablando de cómo gestionar nuestra energía para conseguir una vida equilibrada y plena. MIENTRAS NO DEMOSTREMOS QUE SABEMOS MANEJAR BIEN LO QUE TENEMOS, NO OBTENDREMOS MÁS. ¡Esto es un axioma!

Dominio II: Salud física

Este es un dominio básico, ya que sin salud nadie puede tener la fuerza y la estructura para buscar el equilibrio en las otras áreas. Si tenemos cuidado con todo lo relacionado con nuestra salud, el resultado será un cuerpo preparado para afrontar el día a día lleno de energía y vitalidad.

El soporte de nuestra salud física es la alimentación, el ejercicio físico, la calidad de nuestras horas de sueño y el contacto con la naturaleza.

Dominio III: Plano espiritual

Sin duda alguna, saber cuidar de nuestro lado espiritual es algo primordial, ¿sabes por qué? Porque una persona que tiene una mente "equilibrada", puede afectar los otros dominios de vida: afectivo, financiero, intelectual, profesional y salud.

Apunto los aspectos esenciales incluidos en este dominio:

- Relación con tu “Poder Superior” a través de la oración como ESTILO DE VIDA.
- Meditación como ESTILO DE VIDA.
- Control de tus emociones.
- Fortalecimiento de tus valores: agradecimiento, humildad, solidaridad, seguridad, etc. Asumiendo que la espiritualidad está directamente conectada con la congruencia, es importante que exista un hilo conductor entre tu “discurso interno” con tu Poder Superior y los valores que te definen como persona.
- Forma en la que utilizas la palabra.

Dominio IV: Plano intelectual

Cultivar nuestro plano intelectual no es algo exclusivo para cierto tipo de personas, todos tenemos un área intelectual que debemos cultivar. Está representada por nuestro proceso de aprendizaje y desarrollo personal, conocimiento y desarrollo del arte y la cultura, conocimiento del mundo que nos rodea a través de la observación y los viajes. En definitiva, todo aquello que reafirma nuestra condición de personas únicas.

Una de las mejores formas de mejorar, cultivar y hacer que nuestro intelecto crezca es a través de la LECTURA.

Dominio V: Plano profesional y laboral

Fortalecer el área laboral y profesional es muy importante para la realización personal. Tener este punto resuelto es fundamental, ya que, de una u otra forma, ayuda a equilibrar otras áreas de la vida como la financiera o la salud física.

Ya sabes cuál es el factor clave en este domino: la PASIÓN que depositas en lo que haces. ¿Realmente amas lo que haces? ¿Estás realmente seguro? Si te asalta la más mínima duda, planifícate y pega el salto hacia tu pasión genuina.

Nunca es tarde para volverte profesional en un área determinada. Dispongo de muchos testimonios de personas que deciden luchar por lo que alguna vez soñaron y su edad no supone ningún impedimento para lograrlo.

Hay personas que llevan vidas vegetativas, que hacen su trabajo por un mero incentivo económico y eso las conduce a la infelicidad. Ahora viene a mi memoria Picasso. Este artista estuvo pintando durante varios años por pura motivación intrínseca; depositaba una profunda pasión en lo que hacía y en una fase inicial no se planteó la posibilidad de ganar dinero con lo que hacía. Pero, ¿qué sucede cuando le dedicas miles y miles de horas a hacer algo que te APASIONA y que además conecta con tus DONES? Eso te conduce a la maestría y, esa maestría, tiene un precio ahí fuera en el sistema capitalista.

Por otra parte, el mundo que nos ha tocado vivir se mueve a una velocidad de vértigo por lo que hemos de apostar por una FORMACIÓN CONTINUA en nuestras áreas de especialización para asegurar nuestra competitividad a largo plazo.

Dominio VI: Plano afectivo

El plano afectivo en nuestras vidas es un aspecto muy importante, y por ello debemos prestarle mucha atención. Si no estamos equilibrados en este plano, sin duda afectaremos a otros dominios.

Nuestro aspecto afectivo está representado por el AMOR, la AMISTAD y la FAMILIA, básicamente. Es el dominio que tiene que ver con la forma de interactuar y relacionarnos con las personas de nuestro círculo y con el mundo en general.

Por lo general, la gente asocia el amor con el «amor romántico», como cuando nos decimos “cariño” o “amor”. Pero el amor romántico solo es una pequeña parte de la vida humana. Hay muchos otros tipos de amor que no son el amor personal, romántico y que están presentes en nuestra experiencia cotidiana: el amor a las mascotas, a la familia, a los amigos, a la libertad, al propósito de vida, a la patria, a los atributos, a la creación; el amor como virtud, como entusiasmo, como PERDÓN, como ACEPTACIÓN, como

motivación, como aprecio, como bondad, como esencia de las relaciones, como lazos fraternales de unidad; el amor como amistad, como lealtad, etc.

En la Figura II se incluye un resumen de lo que incorporan los diferentes dominios de vida vistos anteriormente.

SOY		# Actividades inherentes a cultivar y fortalecer AMOR, AMISTAD y FAMILIA # Actividades inherentes a cultivar y fortalecer tu BUENA SALUD ➡ Comer bien – Ejercicio – Dormir bien – Contacto con la Naturaleza # Actividades inherentes a cultivar y fortalecer tu CRECIMIENTO INTELECTUAL ➡ Leer – Mejorar idiomas – Formarte – Contar con Mentores/Coachs – Viajar – [...] # Actividades inherentes a cultivar y fortalecer tu plano ESPIRITUAL ➡ Orar – Meditar – Control emocional – Reforzar valores – Buen uso de la palabra
HAGO		# Actividades relacionadas con tu trabajo actual (EMPLEADO o AUTOEMPLEADO o EMPRENDEDOR) # Actividades ALTRUISTAS ➡ Cómo gestiono el DIEZMO: ¿Haciendo QUÉ? – ¿Dando QUÉ? # Formación continua para asegurar tu competitividad a largo plazo
TENGO		# Dinero: ¿Cuánto Gano? – ¿Cuánto Ahorro? # Patrimonio y bienes materiales # INVERSIONES: ¿Cómo puedo asegurar que el dinero TRABAJE PARA MI?

Figura II