

Pilares para una vida *en Balance*

Una vida en Balance se crea cuando le dedicas tiempo a esas partes de tu vida que son importantes para ti y muchas veces, nos cuesta tener ese balance porque no sabemos o no hemos identificado esos momentos o espacios que nos generan bienestar. Este ejercicio nos ayudará a identificar esos pilares esenciales para crear ese balance perfecto en nuestra vida.

GUÍA DE USO

En cada categoría escribe actividades que te ayudan a mantenerte en balance y que son esenciales en tu rutina. Así podrás tenerlas presente y empezar a trabajar en eso que te aporta bienestar.

SALUD
FÍSICA



SALUD
MENTAL



CARRERA
PROFESIONAL



RELACIONES
PERSONALES



ACTIVIDADES
QUE NOS HACEN
FELICES


