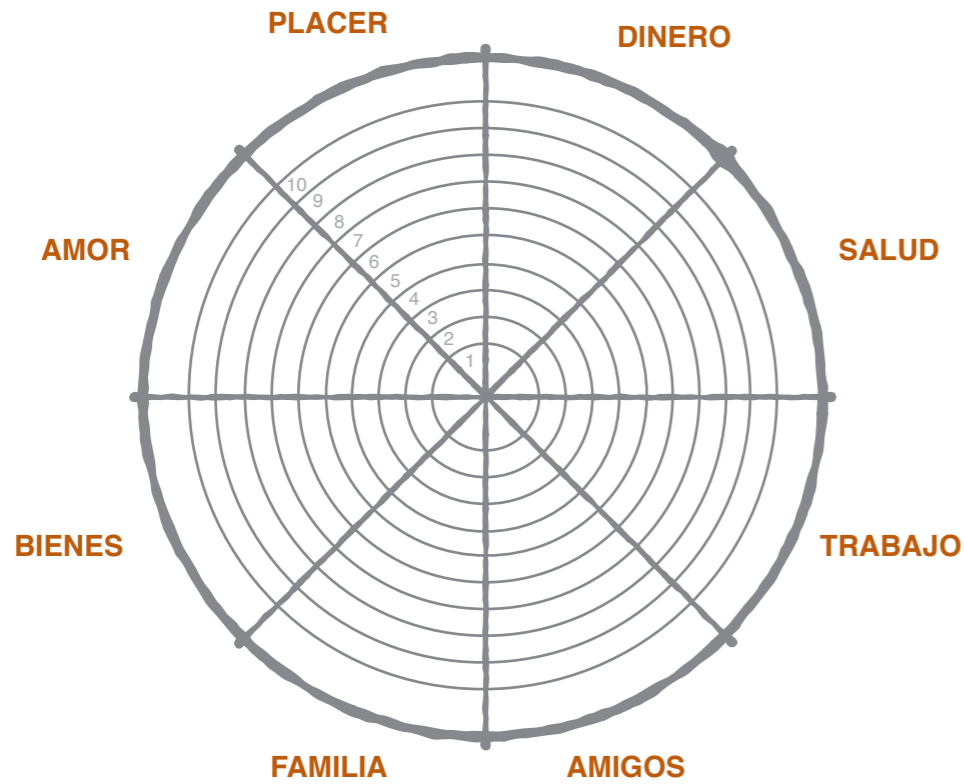




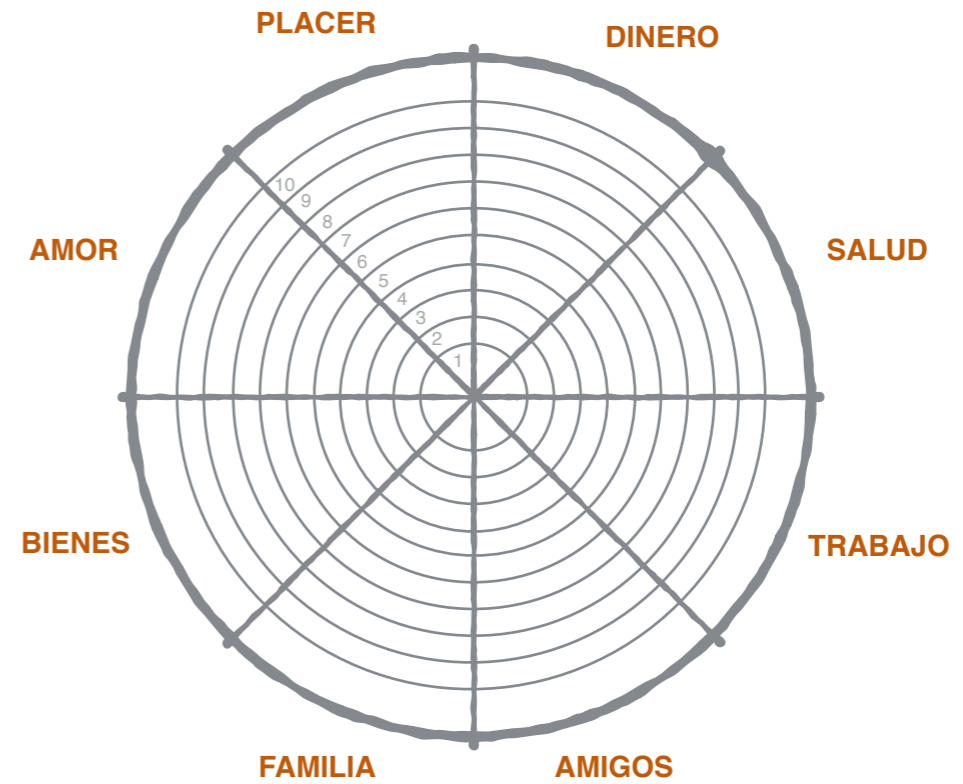
IDEAL DE FELICIDAD

¿Cuánto de feliz creo que me va a hacer la Salud, el Amor, el Dinero...?



FELICIDAD ACTUAL

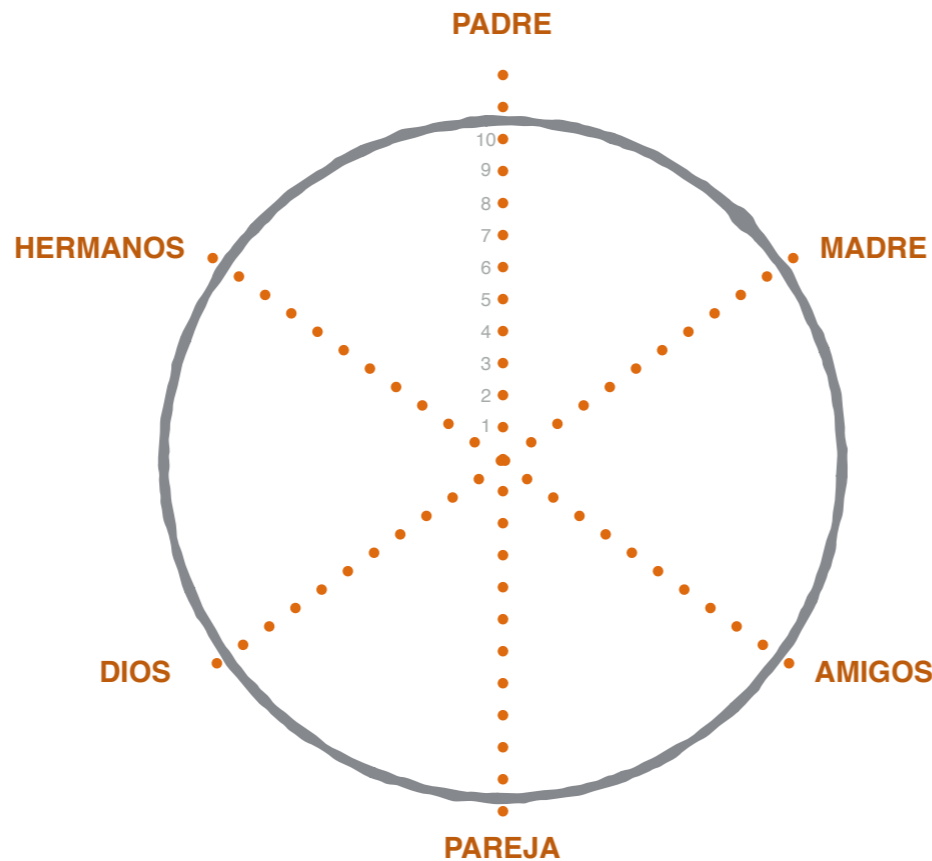
¿Cuánto de feliz soy actualmente en cada ámbito de mi vida?



SATISFACCIÓN EN MIS RELACIONES

¿Cuánto de satisfecho estoy con cada una de estas relaciones personales?

(puedes tachar alguna que no se te aplique y sustituirla por otra que no esté)



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. Si estas ruedas fueran las de una bici, ¿qué tal irías?
2. ¿En qué áreas coincide el ideal de felicidad con la felicidad actual? ¿En cuáles la diferencia es más grande?
3. En el ideal de felicidad, las áreas que más puntúan ¿tienen que ver con otras personas (Amor, Dios, Familia, Amigos), o tienen que ver con cosas o conmigo mismo (Dinero, Placer, Salud, Trabajo)? ¿Qué conclusiones puedes sacar de esto?
4. Si deseo mejorar la satisfacción en alguna relación personal, ¿el cambio a mejor depende de la otra persona o depende de algo que yo pueda hacer?
5. Hecha esta foto de las áreas de la Felicidad en tu Vida, haz un listado de 5 acciones concretas que puedas realizar en los próximos 2 meses para mejorar algunos puntos que están más bajos.

escribe las respuestas en el reverso de esta hoja