

PLAN DE BIENESTAR INDIVIDUAL

NOMBRE:

FECHA:

NOMBRE DEL COACH-MENTOR:

ESTADO ACTUAL

Instrucciones: Reflexiona y responde las preguntas.

¿Cómo se encuentra hoy tu cuerpo?, ¿cómo son tus pensamientos?, ¿qué emociones experimentas?, ¿cómo es tu relación con tu Ser, con tu corazón?, ¿cómo es tu relación con los alimentos?, ¿cómo están tus relaciones?

RESULTADOS DESEADOS (ENFOQUE)

Instrucciones: visualiza e Imagina pensando en estas 4 dimensiones o algunas de ellas. Luego escribe tres metas según lo que desees trabajar):

1. Cuerpo (salud, fuerza, flexibilidad, peso)
2. Mente (pensamiento y emociones)
3. Conductas (relaciones, profesional, familiar, comunitario, etc.)
4. Corazón (conexión con tu Ser superior, con la energía del universo)

1 Meta o resultado

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #1:

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #2:

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #3:

2 Meta o resultado

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #1:

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #2:

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #3:

3 Meta o resultado

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #1:

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #2:

✓ Fecha o frecuencia:

Actividad #3:

Recursos

Talleres, libros, materiales, equipos, etc...

Apoyo

que necesito como: mentoría, coaching, retroinformación, etc.

Talentos

que me conducirán al logro de estos objetivos...

Me comprometo a seguir los objetivos y a realizar las actividades que he esbozado en este plan, a fin de lograr las metas de salud y bienestar deseadas.

Firma del participante:

Fecha: