**Ejercicio: Las Doce Áreas de Equilibrio**

**Para cada categoría en las Doce Áreas de Equilibrio**

*A continuación, califica tu vida en una escala del 1 al 10, donde 1 es "muy débil" y 10 es "extraordinaria":*

**1. SU RELACIÓN AMOROSA**. Esta es una medida de cuán feliz es en su estado actual de relación. Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**2. SUS AMISTADES**. Esta es la medida de qué tan fuerte es la red de apoyo que tiene. Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**3. SUS AVENTURAS.** ¿Cuánto tiempo tiene para experimentar el mundo y hacer cosas emocionantes? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**4. SU ENTORNO.** Esta es la calidad de su hogar, automóvil, espacio de trabajo, espacio habitable, alojamiento de viaje, etc. Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**5. SU SALUD Y ESTADO FÍSICO.** ¿Cómo calificaría su salud, dada su edad y cualquier condición física? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**6. SU VIDA INTELECTUAL.** ¿Cuánto y qué tan rápido está aprendiendo y creciendo? Su valoración**:** \_\_\_\_\_\_\_\_

**7. SUS HABILIDADES.** ¿Está desarrollando las habilidades que lo hacen único o se está estancando? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**8. SU VIDA ESPIRITUAL. ¿**Cuánto tiempo dedica a prácticas espirituales, meditativas o contemplativas que le hacen sentir equilibrado y en paz? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**9. SU CARRERA.** ¿Está creciendo o atrapado en una rutina? Si todavía es estudiante, ¿ya tiene una visión clara de la carrera que le gustaría seguir? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**10. SU VIDA CREATIVA.** ¿Realiza alguna actividad que canalice su creatividad? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**11. SU VIDA FAMILIAR.** ¿Cómo es su relación con su pareja, hijos, nietos, padres, abuelos y hermanos? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_\_

**12. SU VIDA COMUNITARIA.** ¿Está desempeñando un papel activo y positivo en su comunidad? Su valoración: \_\_\_\_\_\_\_