

# 7 Pasos para Vivir Bien

## Recomendaciones



Nombre \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Calidad de su vida en general \_\_mala \_\_regular \_\_alta Nivel de estrés en su vida \_\_bajo \_\_regular \_\_alto

7 PASOS PARA VIVIR BIEN	SI/NO	RECOMENDACIONES
<b>Paso 1: Asuma responsabilidad</b> ¿Está siendo responsable con su salud general como persona? ¿Contribuye usted con algo para que su vida/salud esté en las condiciones que está actualmente? ¿Asume usted demasiada responsabilidad por otras personas a expensa propia?	_____ _____ _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hágase cargo de su salud/vida</li> <li>- Establezca objetivos saludables</li> <li>- Asista a grupos/clases de apoyo</li> <li>- Investigue, manténgase informado y haga preguntas</li> <li>- Escribir en su diario ayuda a estar más consciente</li> </ul>
<b>Paso 2: Renueve su Mente</b> ¿Está su mente siempre acelerada con pensamientos interminables? ¿Está usted preocupado por el pasado o futuro? ¿Sabe cómo vivir en el presente?	_____ _____ _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medite, practique estar plenamente consciente, manténgase en calma</li> <li>- Replantee sus pensamientos negativos y conviértalos en pensamientos positivos</li> <li>- Establezca una intención positiva todas las mañanas</li> <li>- Edúquese, arme rompecabezas, mandalas</li> <li>- Practique yoga, Qigong, mantras</li> </ul>
<b>Paso 3: Renueve su espíritu</b> ¿Sabe usted cuál es su propósito en esta vida? ¿Tiene sentido la vida? ¿Siente usted paz o sabe como restablecer la paz en su vida? ¿Son la fe, la esperanza y el amor parte de su vida? ¿Se siente conectado?	_____ _____ _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Busque su propósito y viva su misión</li> <li>- Ore, comuníquese con Dios/una Fuente divina</li> <li>- Ámese a sí mismo y comparta su amor con los demás</li> <li>- Escuche música, cante, baile, sea creativo, simplemente diviértase</li> <li>- Disfrute del aire libre, comuníquese con la naturaleza</li> </ul>
<b>Paso 4: Renueve su cuerpo</b> ¿Se siente bien físicamente y cuida su cuerpo? ¿Tiene algún hábito que esté contribuyendo para tener un cuerpo no saludable? ¿Maneja usted el estrés en su cuerpo?	_____ _____ _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practique estiramiento y ponga a su cuerpo en movimiento</li> <li>- Reciba un masaje o hágase uno masaje de auto-cuidado</li> <li>- Escanee su cuerpo, respire cuando se sienta tensionado</li> <li>- Consuma alimentos saludables, beba agua y descanse bien.</li> <li>- Haga ejercicios, yoga, camine, baile, Qigong, etc.</li> </ul>
<b>Paso 5: Maximice sus recursos</b> ¿Usa usted sus propios poderes innatos alojados en su interior?	_____	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comience con sus propios recursos internos: oración, intenciones positivas,</li> </ul>

<p>¿Está usted consciente de sus recursos tanto internos como externos?</p> <p>¿Busca usted recursos locales apropiados para que le sirvan de ayuda?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>amor a sí mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilice una variedad de recursos externos tales como proveedores, terapeutas, miembros del clero, amigos</li> <li>- Pruebe soluciones holísticas naturales alternativas</li> </ul>
<p><b>Paso 6: Viva la vida en 3D (Dimensiones balanceadas de la Mente/Espíritu/Cuerpo)</b></p> <p>¿Está su vida desbalanceada?</p> <p>Cuando se enfrenta a caos o problemas, ¿es usted capaz de permanecer en calma?</p> <p>¿Se ve su mundo interior igual a su mundo exterior?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integre y equilibre la mente/el cuerpo/el espíritu</li> <li>- Esté “presente” en el momento</li> <li>- Concéntrese en su respiración, inhale/exhale</li> <li>- Tenga conciencia de sí mismo y de los demás</li> <li>- Camine de la mano de la verdad y viva con amor</li> </ul>
<p><b>Paso 7: Practique diariamente (Integre el balance y la responsabilidad a diario)</b></p> <p>¿Ve usted la vida como una jornada en la que vive día a día?</p> <p>¿Busca usted más felicidad y una mejor salud a diario?</p> <p>¿Está usted dispuesto a cambiar viejos hábitos y practicar lo anterior?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integre los pasos 1- 6 a diario</li> <li>- Viva todos los días como si fuera el último</li> <li>- Hágase responsable de su bienestar</li> <li>- Acéptese a sí mismo y quíerese a sí mismo</li> <li>- acepte a los demás, ame a los demás y conéctese con los demás</li> </ul>

Nota: Estas recomendaciones han sido proporcionadas exclusivamente para fines educativos. Consulte con su proveedor de cuidados de la salud para obtener asesoramiento clínico.