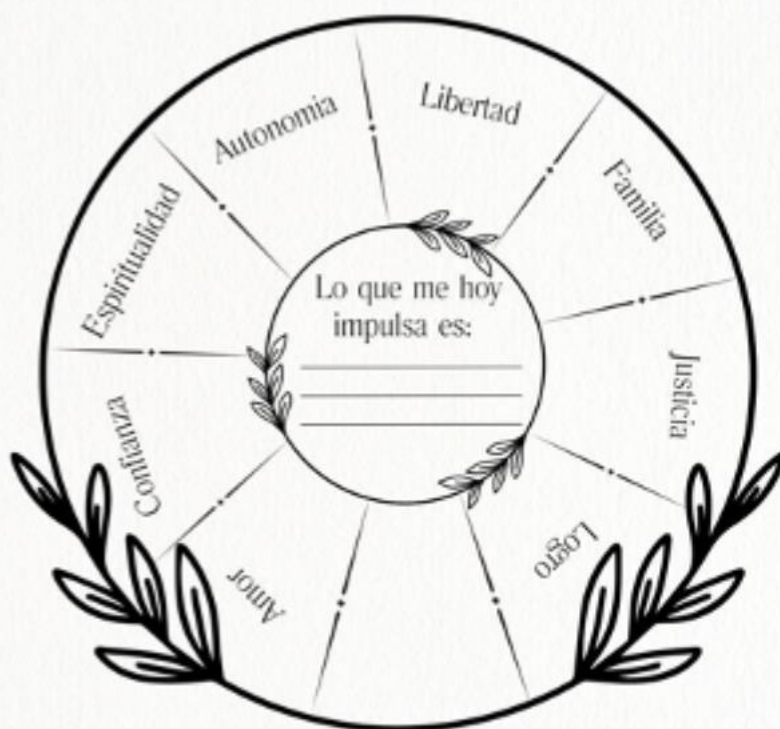


Anexo B – Cartilla Diseñada Por Las Investigadoras.

Mi valor guía en esta etapa de
mi vida...



Mi rueda del equilibrio

Colorea cada área para visualizar qué tanta presencia tienen en tu vida actualmente.

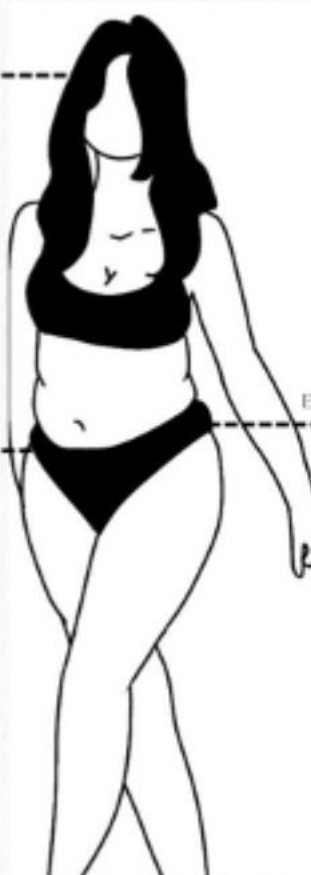


Equilibrio ----- Desequilibrio

1 2 3 3 4 5 5

Mi relación con mi cuerpo

Pensamientos que tengo sobre mi cuerpo...



Emociones que siento hacia él...

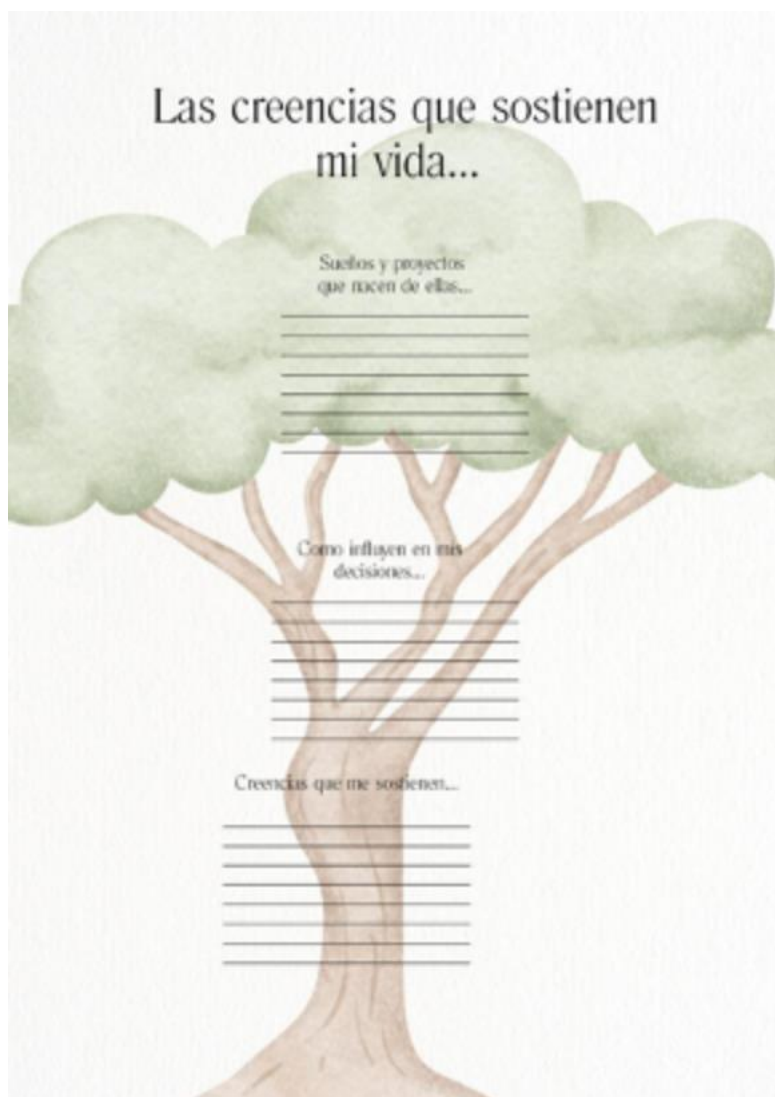
Hoy quisiera decirle a mi cuerpo...

Las creencias que sostienen mi vida...

Sueños y proyectos
que nacen de ellas...

Como influyen en mis
decisiones...

Creencias que me sostienen...



Las creencias que sostienen
mi vida...

¿Qué quiero construir en
su lugar?

Mi receta para el bienestar

Ingredientes

Lo esencial para
mi bienestar...

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ingredientes

Lo esencial para mi bienestar...

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Preparación

Lo que hago para nutrirme...

- ☐
- ☐
- ☐

Frecuencia

¿Qué tan constante soy con esto...?

- ☐ Diario ☐ Semanal ☐ Mensual
- ☐ Ocasional



Lo que llevo y lo que
sentido...

