

# ¿DÓNDE ESTÁS ACTUALMENTE?

Para mejorar, debemos entender dónde nos encontramos el día de hoy, a dónde queremos llegar y los pequeños pasos que debemos dar para hacerlo.



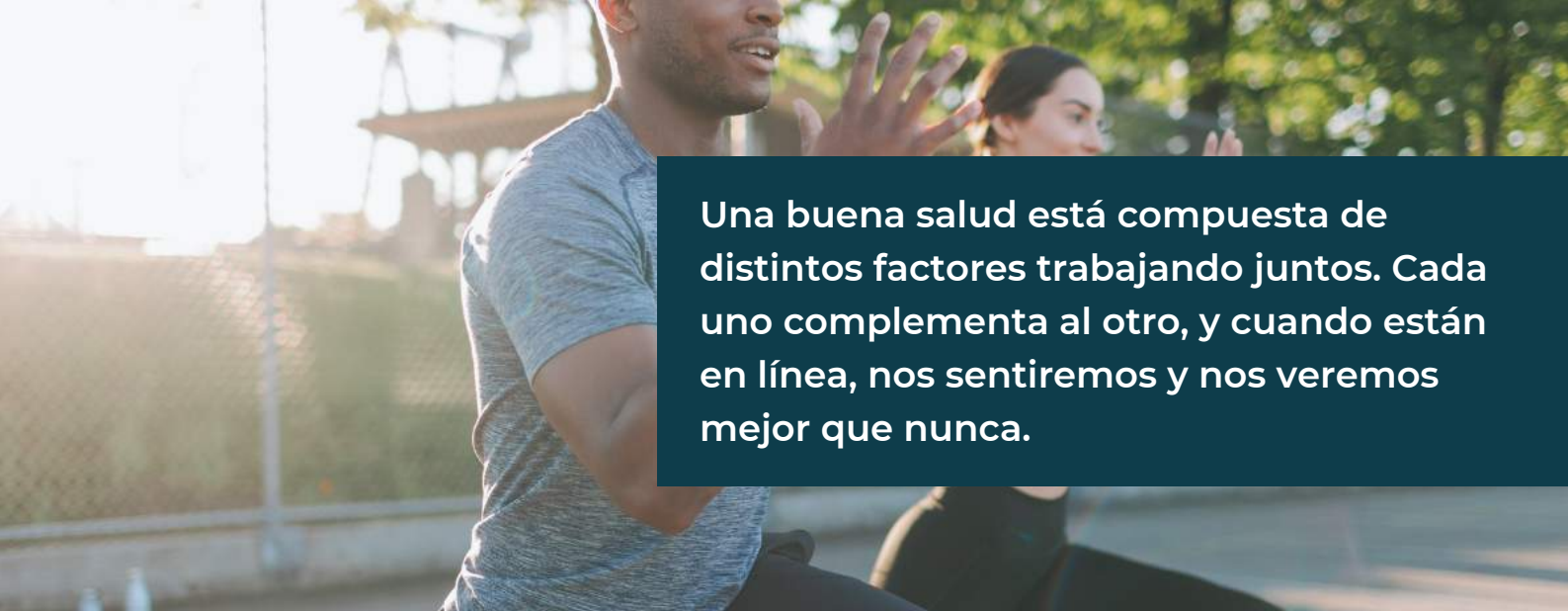
**QUIERO EMPEZAR CON LA SIGUIENTE PREMISA Y SER MUY CLARO:**

**LA SALUD NO TIENE UN FINAL. NO PUEDES GANAR ESTE JUEGO. SOLO PUEDES BUSCAR SER CADA DÍA UN POQUITO MEJOR.**

Si logras desarrollar los hábitos que te lleven a perder 10 kilos, ¿qué crees que ocurra si los dejas?

Si comienzas a entrenar 3-4 días a la semana y subes de músculo como querías, ¿qué ocurrirá si dejas de hacerlo?

Como puedes ver, no se trata de echarle ganas un par de meses y luego volver al punto 0. Se trata de desarrollar los hábitos correctos que puedas mantener, y mejorar, día tras día, el resto de tu vida. El siguiente ejercicio nos ayudará a determinar dónde te encuentras y qué podemos comenzar a mejorar.



Una buena salud está compuesta de distintos factores trabajando juntos. Cada uno complementa al otro, y cuando están en línea, nos sentiremos y nos veremos mejor que nunca.

En cada una de estas áreas, eres el promedio de los hábitos que tienes en relación a cada una de ellas. Para comenzar, debemos entender cada una de ellas y qué comportamientos la componen. De esta manera, podrás descifrar tu situación actual y cómo te gustaría que fuese.



## 1 NUTRICIÓN

¿Comes solo por antojo o sabor?  
¿Le estás dando a tu cuerpo el combustible que necesita para rendir al máximo?



## 2 ENTRENAMIENTO

¿Realizas algún tipo de entrenamiento de manera frecuente? ¿Te sientes fuerte?  
¿Vives con dolor corporal?



## 3 CALIDAD SUEÑO

¿Qué tal duermes? ¿Te sientes con energía al despertar o te sientes cansado? ¿Qué tal rindes en el día?





## 4 MANEJO DEL ESTRÉS

¿Qué tal manejas el estrés?  
¿Tienes ansiedad? ¿Sabes cómo enfocarte en un mundo con tantas distracciones?



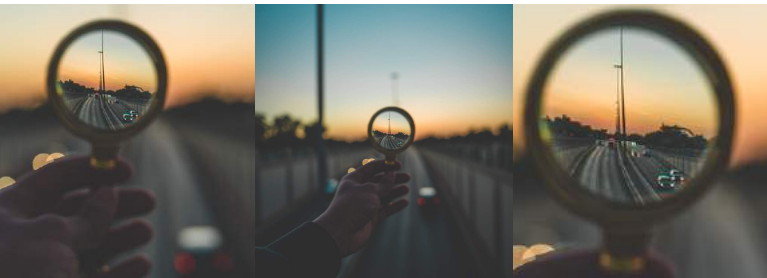
## 5 SOCIAL/RELACIONES

¿Tienes amigos íntimos, alguien con quien platicar cuando las cosas se ponen difíciles?



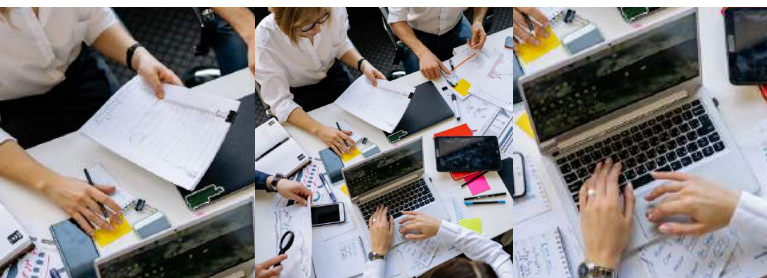
## 6 ESPIRITUAL

¿Tienes alguna práctica espiritual? ¿Crees en algo más grande que tu? ¿Buscas tener el control de todo en la vida?



## 7 PROPÓSITO

¿Cuál es tu "por que"? ¿Por qué haces lo que haces? Si alguien tiene un "por qué", siempre encontrará un "cómo hacerlo".



## 8 CARRERA/PROFESIONAL/NEGOCIO

¿Tienes oportunidad de crecer en tu trabajo? ¿Tu negocio está prosperando? ¿Debes definir tus horarios?

# NUTRICIÓN

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: comer 50 gramos de proteína más al día, medir las porciones, preparar mi comida para llevar...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---

# ENTRENAMIENTO

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: entrenar 3-4 veces x semana, hacer 10 sentadillas al día...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---

# CALIDAD DE SUEÑO

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: apagar electrónicos 2 horas antes de ir a la cama, cenar antes...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---

# MANEJO DEL ESTRÉS

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: meditar 5 minutos al día, escribir 4 veces por semana en un diario...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---

# SOCIAL/RELACIONES

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: comer con un amigo una vez a la semana, hablar con alguien por teléfono 2 veces al mes...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---



# ESPIRITUAL

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: meditar 5 minutos al día, practicar yoga 2 veces por semana...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---

# PROPÓSITO

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: escribir aquello que valoro, definir mi por qué...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---

# CARRERA/PROFESIONAL

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

Anota los hábitos que crees necesitar para llegar a ello (sé específico, ejemplo: tener definidas tus horas y responsabilidades, definir balance...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---

# SALUD GENERAL

Calificación actual:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

¿Por qué esa calificación? \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué calificación te gustaría tener? \_\_\_\_\_

¿Cómo se ve en tu vida esa calificación? Describe tu visión.

---

---

---

---

¿Qué obstáculos tienes? \_\_\_\_\_

---

---

¿En qué área te debes enfocar primero?  
(nutrición, entrenamiento, calidad de sueño,  
manejo del estrés, relaciones, etc...)

---

---

---

¿Cuál es el primer paso que puedes dar?

---

---