

MAPA PERSONALIZADO DE BIENESTAR

AUTO-EVALUACIÓN



IN BALANCE LIFESTYLE MANAGEMENT

Bienvenido

INTRODUCCIÓN

Embarcarse en un viaje hacia el bienestar holístico requiere comprender tu composición genética única y cómo interactúa con tu entorno.

Esta autoevaluación de la hoja de ruta del bienestar está diseñada para ayudarte a reflexionar sobre varios aspectos de tu bienestar, incluida la dieta, el ejercicio, el sueño y el manejo del stress.

Califica cada afirmación en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo) para obtener información sobre tus prácticas de bienestar actuales y las áreas donde puedes mejorar.

ALICIA MAZARI-ANDERSEN



AUTO-EVALUACIÓN

Preguntas

_ /5 ►

1. Estoy satisfecho con mi nivel actual de salud física y mental.

.....

2. Tengo una buena comprensión del bienestar y de cómo la dieta, el ejercicio, el sueño y el manejo del stress afectan mi salud.

► _ /5

.....

_ /5 ►

3. Entiendo que un enfoque único para la salud no funciona para nadie y que necesito personalizar la forma en que como me muevo, duermo y me calmo.

.....

4. Conozco bien la ingesta nutricional de la que se nutre mi cuerpo.

► _ /5

.....

_ /5 ►

5. Consumo regularmente comidas adaptadas a esa ingesta nutricional óptima.

AUTO-EVALUACIÓN

Preguntas

_ /5 ▶

6. Tengo la confianza de saber qué tipos de movimiento físico se adaptan mejor a mi cuerpo.

.....

7. Por lo general, me encuentro motivado para priorizar el movimiento físico.

▶ _ /5

.....

_ /5 ▶

8. Practico constantemente una buena higiene del sueño (es decir, horarios regulares para acostarse y despertarse, dormitorio fresco y oscuro, tiempo mínimo frente a la pantalla por la noche).

.....

9. Me duermo fácilmente.

▶ _ /5

.....

_ /5 ▶

10. Me despierto descansado.

AUTO-EVALUACIÓN

Preguntas

_ /5 ►

11. Tengo formas efectivas de manejar y, si es necesario, reducir el stress en mi vida diaria.

.....

12. Regularmente me tomo el tiempo para conectarme con mi ser interior a través de prácticas como la meditación, la presencia y la atención plena.

.....

► _ /5

_ /5 ►

13. Escucho regularmente a mi cuerpo, confío en sus respuestas y ajusto mis prácticas de bienestar a esta escucha consciente.

.....

14. Actualmente obtengo un buen rendimiento de la salud física, emocional y mental en mis prácticas de bienestar.

.....

► _ /5

_ /5 ►

15. ¡Creo que mis estrategias de bienestar actuales son suficientes para apoyar mi buena salud a futuro.

AUTO-EVALUACIÓN

Preguntas

_ /5 ▶

16. Tengo metas claras (pasos de acción y sueños) para mi viaje de bienestar en los próximos 1-2 años.

.....

17. Tengo un sistema de apoyo que me entiende y ayuda en mis esfuerzos de bienestar.

▶ _ /5

.....

_ /5 ▶

18. He intentado mejorar mi salud antes y he tenido éxito en mis intentos.

.....

19. Creo que con la orientación adecuada puedo mejorar mi progreso de bienestar.

▶ _ /5

.....

_ /5 ▶

20. Me comprometo a dedicar el tiempo, el esfuerzo y los recursos necesarios para mejorar mi bienestar general.

SIGUIENTES *Pasos*

CALCULA

1

Suma tus números para cada pregunta para obtener tu puntaje total (con un máximo de 100).

Puntuación 70-100: Promotor del Bienestar

Participas activamente en tu viaje de salud y estás tomando decisiones informadas. Sigue explorando y creciendo. Si aún no lo has hecho, ahora es un buen momento para considerar la posibilidad de personalizar aún más tus estrategias de bienestar con un componente epigenético. ¡Feliz de ayudar con eso!

RESULTADOS

2

Puntuación: 40-69: Explorador del Bienestar

Has comenzado su viaje, pero puedes beneficiarse de una visión y orientación más profundas. Hay más por descubrir para tu camino de bienestar único. Comunícate con nosotros si deseas asistencia adicional.

CONCLUSIÓN

3

Puntuación: 0-39: Novato en Bienestar

Adoptar el bienestar holístico puede ser un desafío. El apoyo y la educación personalizados son clave. ¡Me encantaría ayudarte a comenzar el viaje!

CONCLUSIÓN



RESERVA UNA
LLAMADA GRATUITA

Tu composición genética única y tus experiencias de vida dan forma a tu camino hacia el bienestar. Comprender y nutrir esta singularidad es crucial. Como especialista en planes de bienestar holísticos personalizados, estoy aquí para guiarte a través de este viaje. Si estás buscando profundizar tu comprensión y adaptar un enfoque de bienestar que sea adecuado para ti, comunícate con nosotros de forma gratuita

Llamada de 15 minutos sobre la hoja de ruta del bienestar.

Juntos, podemos hacer que el bienestar sea simple, personal y alcanzable.

Alicia Mazari-Andersen