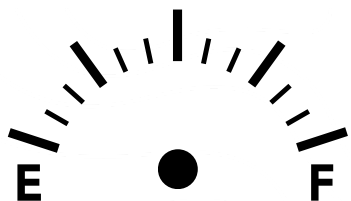


Indicadores de salud: Evaluando Tu Mundo Interior

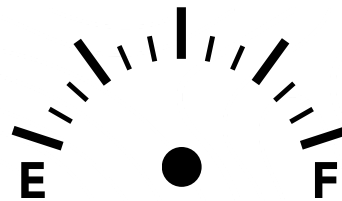
En un tiempo de reflexión y oración, considera cada una de las preguntas de los indicadores de salud. Marca cualquier pregunta que genere inquietud o que necesite mayor atención. Para cada indicador, dibuja una línea desde el centro del medidor para reflejar qué tan “lleno” o “vacío” te sientes en esa área. “Vacío” significa que estás siendo inconsistente y funcionando con las energías agotadas. “Lleno” significa que estás manteniendo prácticas saludables de manera constante.

RELACIONAL



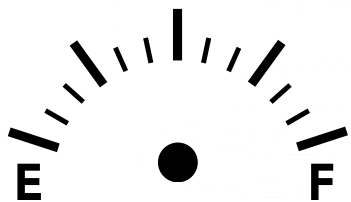
- ¿Mi familia está recibiendo lo mejor de mí?
- ¿Tengo personas en mi vida que me recargan emocionalmente? ¿Estoy pasando suficiente tiempo con ellas?
- ¿Alguien conoce mis debilidades y tiene permiso para pedirme cuentas?
- ¿Hay conflictos en mis relaciones que no he abordado?
- ¿Estoy divirtiéndome lo suficiente con mis amigos?
- ¿Tengo un mentor con quien me reúno regularmente?
- ¿Son saludables mis relaciones con mis compañeros de trabajo?

FÍSICA



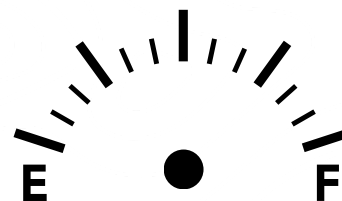
- ¿Tengo hábitos alimenticios saludables?
- ¿Hago ejercicio regularmente?
- ¿Estoy satisfecho con mi nivel actual de condición física?
- ¿Duermo lo suficiente cada noche?
- ¿Me he hecho un examen físico en el último año?
- ¿He seguido los consejos médicos que me han dado?
- ¿Sé qué actividades me ayudan a relajarme? ¿Estoy dedicando tiempo adecuado a ellas?

MENTAL



- ¿Cómo me siento en este momento? ¿Puedo describirlo usando palabras de emociones?
- ¿Tengo personas de confianza que saben lo que estoy sintiendo y con quienes puedo hablar?
- ¿Qué pensamientos dominan mi mente?
- ¿Estos pensamientos me acercan a Dios o me alejan de Él?
- ¿Estoy ejercitando mi curiosidad?
- ¿He leído un libro en los últimos dos meses con el propósito de crecer en conocimiento o comprensión?
- ¿Sigo soñando con el futuro?

ESPIRITUAL



- ¿Me siento cerca de Dios?
- ¿Hay algún pecado en mi vida que necesite confesar?
- ¿Sé qué prácticas espirituales mantienen mi corazón íntimamente conectado con Dios? ¿Estoy protegiendo tiempo para ellas en mi día a día o semana a semana?
- ¿Puedo nombrar un área de crecimiento espiritual en la que estoy trabajando actualmente?
- ¿Vivo cada día con la conciencia de que Dios me ama y me extiende gracia?
- ¿Está mi identidad arraigada en Dios y no en mi rol en el ministerio?