



ESTRATEGIA 4D

un estilo de vida saludable



Autoevaluación 4D



DIMENSIÓN FÍSICA

- ¿**Realicé** 150 minutos de actividad física por semana?
- ¿**Me alimenté** de manera saludable?
- ¿**Tuve control** de los hábitos que afectan mi salud?



DIMENSIÓN MENTAL

- ¿**Administré** de manera efectiva mi tiempo y dinero?
- ¿**Aprendí** a controlar mis emociones?
- ¿**Me capacité** o leí un buen libro?



DIMENSIÓN AFECTIVA

- ¿**Compartí tiempo** de calidad con mis seres queridos?
- ¿**Tuve buena relación** con mis compañeros?
- ¿**Fui empático** con las personas que me rodean?



DIMENSIÓN ESPIRITUAL

- ¿**Cumplí** con mi propósito de este año?
- ¿**Cómo fue** mi cercanía con Dios?
- ¿**Actué** de acuerdo a mis principios y valores?

Evalúe y analice las preguntas con las cuales se sienta identificado y conviértelas en **propósitos 2023**.



PROPÓSITOS 4D

2023



DIMENSIÓN FÍSICA

DIMENSIÓN MENTAL

DIMENSIÓN AFECTIVA

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Firmado por: _____

¡OBJETIVO CUMPLIDO!

¡IMPRÍMALO Y GUÁRDELO
DONDE RECUERDES SUS METAS!