



2ª ENTREGA

LAS ARENAS DEL TIEMPO

Ya te enviamos la primera pieza, donde simplemente tenías que indicar el grado de satisfacción en cada una de las áreas, así como el orden de prioridad de las mismas, para que lo pudieras visualizar en un gráfico y tener una vista general de tu estado actual a grandes rasgos.

Orden	ÁREAS APARTADOS	Nº satisfacción
	ÁREA FÍSICA			
	Apariencia			
	Nivel de energía			

Ahora te hacemos entrega de la 2ª Pieza de la herramienta "EL SELFIE DE TU VIDA" que se llama "Las Arenas del Tiempo".


INSTRUCCIONES:

Te recomendamos que rellenes un Formulario por cada Área y/o Apartado que quieras trabajar, aunque no es necesario cumplimentarlos todos. Solo aquellos en los que para ti sean ahora urgentes e importantes trabajar.

Sin embargo, sería bueno que para tener una visión completa de "el Selfie de tu Vida" rellenes una ficha por cada una de las Áreas y apartado del ejercicio anterior.

En la casilla **Prioridad** pon el orden de importancia que tiene para ti, si es la 1, 2, etc.

En la casilla **Área / Apartado** indica el nombre sobre el que quieras trabajar

En todas las columnas donde aparece el  "Smile", tienes que poner tu grado de satisfacción del 1 al 10 referente a como estabas de satisfecho con tu situación en el Pasado, como está en el Presente y como sería tu grado de satisfacción en el Futuro.






Y esto lo tienes que hacer con cada una de las Áreas de tu Rueda y apartados.



EJEMPLO:

LAS ARENAS DEL TIEMPO

©Coaching Maps






Prioridad 1	Área y/o Apartado FISICA / PESO	4 
5 	<p>Como estaba esta Área/Apartado en el PASADO</p> <p><i>Hace un año tenía un sobrepeso de 5 kilos, me encontraba físicamente bien, pero cuando iba a los castings para trabajar como bailarina nunca me seleccionaban y eso me creaba mucha frustración.</i></p> <p><i>Como me encontraba físicamente bien y las personas me veían bien, no hacía nada por adelgazar</i></p>	
4 	<p>Como está esta Área/Apartado en el PRESENTE</p> <p><i>Mi grado de satisfacción es menor, porque aún no he conseguido adelgazar los 5 kilos que me sobraban y esto me hace sentirme mal.</i></p>	
7 	<p>Como quiero que este esta Área/Apartado en el FUTURO</p> <p><i>Quiero conseguir adelgazar 4 kilos para poder encontrarme bien físicamente y que cuando vaya a hacer un casting no me rechacen por tener unos kilos de más. Así conseguiré tener un alto grado de satisfacción tanto física como emocionalmente.</i></p>	
	<p>Esto lo rellenaremos en la MASTERCLASS.</p>	

<http://www.aula.ikemaps.com/>



LAS ARENAS DEL TIEMPO

©Coaching Maps

Prioridad	Área y/o Apartado	
	Como estaba esta Área/Apartado en el PASADO	
	Como está esta Área/Apartado en el PRESENTE	
	Como quiero que este esta Área/Aparado en el FUTURO	
	Esto lo rellenaremos en la MASTERCLASS.	

<http://www.aula.ikemaps.com/>