


Elegir sus metas

Esta tabla puede ayudarlo a identificar qué tan satisfecho o feliz está en áreas de la vida. Luego podrá decidir en qué áreas quiere hacer cambios y establecer algunas metas nuevas.

Podría ser útil trabajar con su equipo de tratamiento si desea apoyo adicional con este ejercicio.

¿Qué tan satisfecho o feliz estoy?

Áreas de la vida	 Insatisfecho	 Satisfecho	 Muy satisfecho
 Vivienda			
 Médico/equipo de tratamiento			
 Medicamento			
 Educación			
 Trabajo (pago o voluntario)			
 Dinero/finanzas			
 Relaciones con la familia			

Áreas de la vida	 Insatisfecho	 Satisfecho	 Muy satisfecho
 Relaciones con amigos			
 Relaciones románticas			
 Pertenencia a una comunidad			
 Salud general			
 Diversión/pasatiempos/placeres			
 Espiritualidad			
 Otro motivo			

Las siguientes son tres áreas de la vida en las que me gustaría mejorar o establecer una meta nueva:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____