

# Plan de autocuidado

¿Qué hace actualmente en cada área del bienestar?

¿Qué más le gustaría probar?

Áreas de bienestar	Hábitos actuales	Hábitos para construir
<b>Físico</b> Ejercicio, alimentación sana y sueño		
<b>Espiritual</b> Un propósito más elevado y una vida interior con sentido		
<b>Vida social</b> Sentido de pertenencia y conexión		
<b>Salud emocional</b> Capaz de enfrentarse a la vida y de controlar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.		
<b>Medio ambiente</b> Capaz de comprender cómo afecta a su salud el entorno natural, humano y social.		
<b>Finanzas</b> Capaz de gestionar el dinero, planificar el futuro y las emergencias".		
<b>Intelectual</b> Valorar el aprendizaje permanente y estar abierto a ampliar y compartir conocimientos.		
<b>Ocupacional</b> Un trabajo que le proporcione satisfacción personal y sea coherente con sus valores, objetivos y estilo de vida.		