

# MI PLAN DE VIDA



**GUÍA DE TRABAJO**  
**MASTER COACH CON PNL EDMUNDO VELASCO**

# MI PLAN DE VIDA

## INTRODUCCIÓN

Un plan de vida supone la enumeración de los **objetivos** que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone cómo alcanzarlos. Este plan debe incluir **metas personales**, profesionales, económicas y espirituales.

### Plan de vida

El plan de vida incluye objetivos a corto, mediano y largo plazo: el sujeto puede pensar dónde le gustaría estar dentro de cinco o diez años, y a partir de esa idea, comenzar a desarrollar el plan. En este sentido, el plan de vida también es un **plan de acción**, con pasos a seguir y plazos, una estructura que permite encausar las acciones hacia las metas que una persona desea cumplir en sus años de existencia.

Al igual que cualquier plan, éste tiene que ser analizado de manera periódica, de modo tal que la persona pueda advertir si se acerca al cumplimiento de sus objetivos o no. En caso de que las acciones realizadas no rindan sus frutos, el individuo está en condiciones de rectificarlas o de proponer nuevos caminos.

Una clara diferencia con planes de otras naturalezas, sin embargo, es que generalmente no se plasma en un documento, sino que se trata de un conjunto de ideas e imágenes que nos acompañan durante gran parte de la vida, y que no necesariamente compartimos con otras personas, lo cual puede significar que el plan no cumpla exitosamente su función. Por otro lado, es esperable que si **redactamos nuestro plan** de manera clara y concisa, con objetivos, estrategias y acciones bien delimitados, nos relacionamos con otros individuos, si entablamos amistades y mantenemos un lazo estrecho con algunos de nuestros familiares, muchos de ellos conozcan parte de nuestro plan e incluso colaboren directa o indirectamente a lograrlo.

**El plan de vida es una serie de acciones y decisiones**, que al realizarse de manera cotidiana generan armonía entre las diferentes **áreas de desarrollo** de una persona, entre ellas se encuentra la **salud**, que es la base de nuestra supervivencia, al menos desde un punto de vista meramente fisiológico; **el desarrollo profesional**, que puede estar íntimamente ligado al **dinero**, al **entorno vital** y al **crecimiento personal**. Por último, el aspecto sentimental o **amor** el cual ocupa un lugar muy importante en la vida de un gran número de personas, las **relaciones** que se desprenden de este aspecto y el esparcimiento u **ocio** que se comparte con los seres queridos.

De esta forma, la creación y ejecución de un plan de vida estructurado permite, a quien lo elabora, comenzar a construir un **futuro más prospero**.

BIENVENIDOS

**Contenido:**

INTRODUCCIÓN	2
AREAS DE VIDA	2
AREA DE SALUD	2
AREA DE DINERO	3
AREA DE ENTORNO VITAL	4
AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL	5
AREA DE CRECIMIENTO PERSONAL	6
AREA DE RELACIONES	
AREA DE AMOR	
AREA DE OCIO	

## OBJETIVOS DEL CURSO - TALLER

Ha intentado vivir su vida de acuerdo a lo que desea y sea más importante para usted; clarificando y ganando control y equilibrio en todo lo que hace.

Se ha preguntado: ¿Qué es lo que quiere?, ¿Dónde esta ahora? ¿Adónde va? ¿Qué camino sigue? ¿Cómo soluciona este asunto en particular? ¿A qué me comprometo? ¿Cuál es mi responsabilidad? etc.

### Con este curso - taller Usted logrará:

- ⇒ **Mejorar sus resultados en todas las áreas de su vida:** Usted puede mejorar su calidad de vida más rápidamente de lo que pudo haber pensado posible.
- ⇒ **Simplificar su vida:** Es un reto maravilloso el estar vivo y vencer sus desafíos, simplifique su vida, reduciendo su tensión y sintiéndose más libre.
- ⇒ **Desarrollar su potencial:** Usted tiene dentro de sí mismo recursos sin aprovechar tan grandes que nunca podría habérselos imaginado.
- ⇒ **Mejorar su estado de salud:** Sus decisiones inteligentes lo ayudaran a cuidar su salud y no depender de soluciones mágicas o milagrosas.
- ⇒ **Mejorar su relación familiar y vida personal:** El 85 por ciento de su felicidad vendrá de las buenas relaciones con la gente, con su familia, en su vida personal, así como en su trabajo.
- ⇒ **Mejorar su situación Financiera:** Una de sus responsabilidades primarias es alcanzar independencia financiera, para llegar al punto donde usted no se sienta preocupado por la falta de dinero.
- ⇒ **Elevará su Autoestima:** "Para tener más, usted debe primero ser más." Para alcanzar más en su mundo externo, usted debe trabajar primero en su mundo interno.

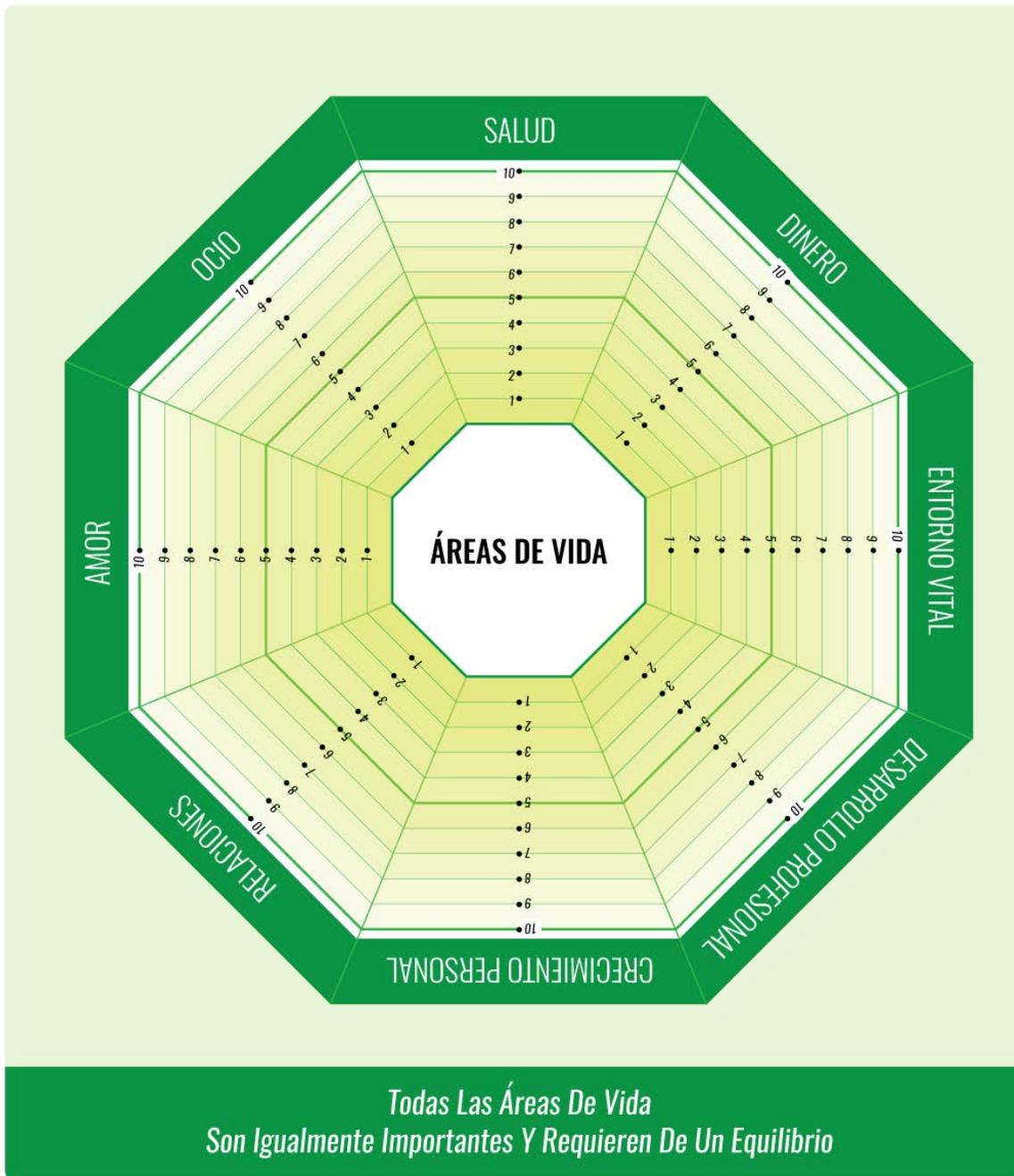
### Desarrollando sus habilidades, actitudes y aptitudes, como:

- ⇒ Capacidad para organizar y planificar el tiempo.
- ⇒ Capacidad de comunicación oral.
- ⇒ Capacidad creativa.
- ⇒ Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.
- ⇒ Capacidad para tomar decisiones.

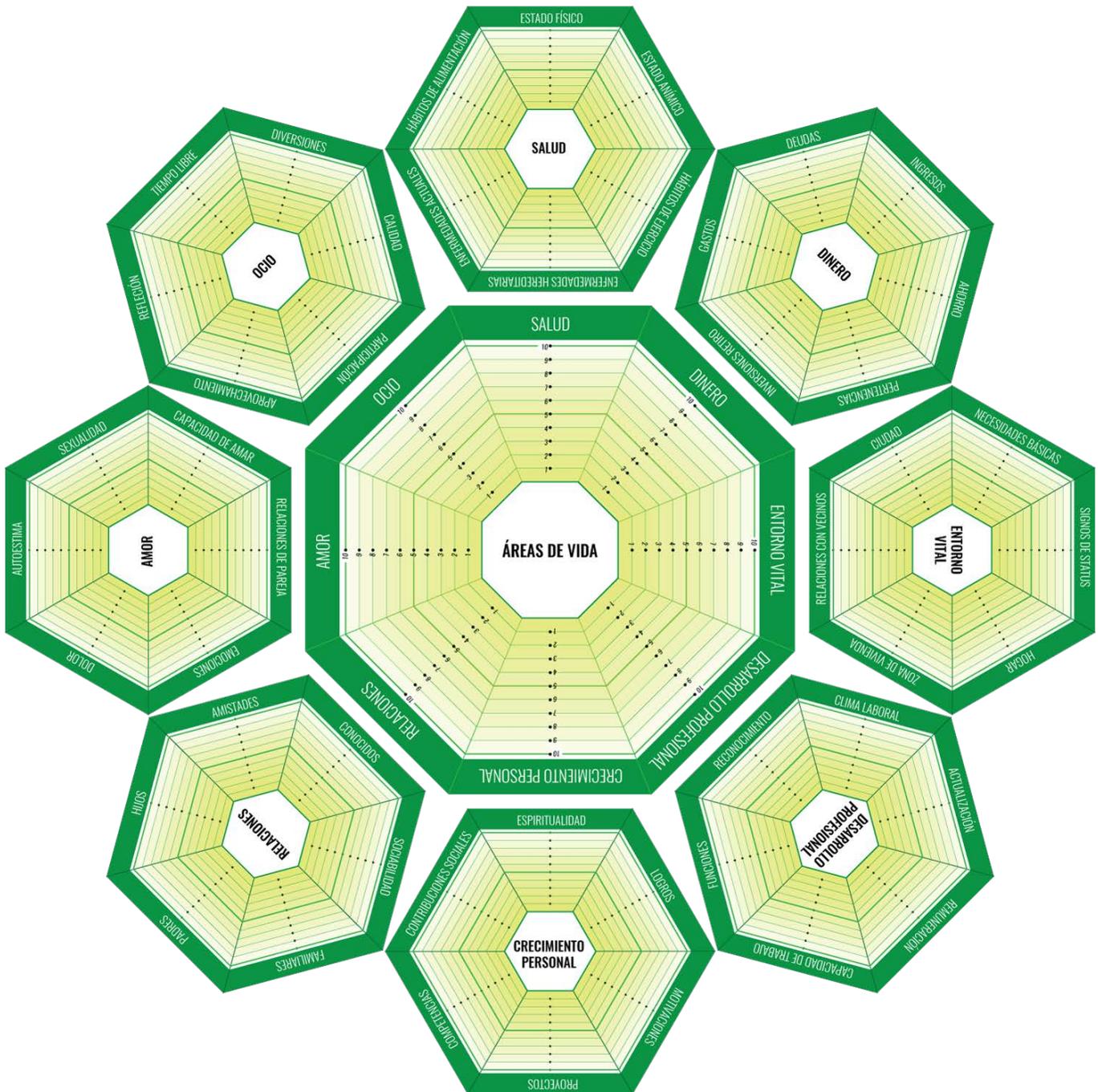
## AREAS DE LA VIDA

Todos los seres humanos tenemos en nuestra vida 8 áreas básicas de conducta, estas son muy importantes por que influyen en el equilibrio físico, emocional y espiritual de cada uno de nosotros y todas tienen igual valor, cada una ocupa un lugar y ninguna de ellas tiene preferencia sobre las otras. Esto permite tener un balance adecuado para una vida sana y feliz.

Existe una estrecha relación entre todas, los problemas o el mal funcionamiento de alguna, afecta a las demás, en esa misma forma el solucionar o mejorar aquella que no funciona adecuadamente, beneficia a todas.



# AREAS DE LA VIDA EVALUACIÓN



## AREA DE SALUD

### EVALUACIÓN

Esta área se refiere a nuestro estado actual en:

- Estado físico
- Estado de animo
- Hábitos de alimentación
- Hábitos de ejercicio
- Enfermedades actuales
- Enfermedades hereditarias.

ESTADO FÍSICO

10 •
9 •
8 •
7 •
6 •
5 •
4 •
3 •
2 •
1 •

CALIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

- Índice de Masa Corporal \_\_\_\_\_ (valor normal 2 puntos)
- Índice Cintura Cadera \_\_\_\_\_ (valor normal 2 puntos)
- % de Grasa \_\_\_\_\_ (valor normal 1 punto)
- Masa Muscular \_\_\_\_\_ (valor normal 1 punto)
- Glucosa Sanguínea \_\_\_\_\_ (valor normal 1 punto)
- Colesterol total \_\_\_\_\_ (valor normal 1 punto)
- Triglicéridos sanguíneos \_\_\_\_\_ (valor normal 1 punto)
- Presión arterial \_\_\_\_\_ (valor normal 1 punto)

ESTADO ANÍMICO

10 •
9 •
8 •
7 •
6 •
5 •
4 •
3 •
2 •
1 •

CALIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

- Descanso Adecuado 7-8 horas \_\_\_\_\_ (si = 3 puntos)
- Energía suficiente durante el día \_\_\_\_\_ (si = 3 puntos)
- Stress \_\_\_\_\_ (no = 2 puntos)
- Depresión \_\_\_\_\_ (no = 2 puntos)

## AREA DE SALUD EVALUACIÓN

**HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**

A funnel-shaped scale with a green header and a yellow body. The scale is divided into 10 horizontal sections, numbered 1 to 10 from bottom to top. Each section has a small black dot to its left. The funnel narrows from top to bottom.

CALIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

- Consumo máximo 7 raciones de cereal \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)
- Consumo máximo 6 raciones de carnes \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)
- Consumo máximo 2 raciones de leguminosas \_\_\_\_ (valor 1 punto)
- Consumo mínimo de 5 raciones de frutas y verduras (valor 1 punto)
- Consumo máximo de 3 raciones de lácteos \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)
- Consumo máximo de 1 ración de azúcares \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)
- Consumo máximo de 2 raciones de grasa \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)
- Consumo mínimo de 1.5 lt de agua \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)
- No añadir sal extra a los alimentos \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)
- Consumir alimentos frescos, asados, hervidos, a la plancha, horneados, o al vapor \_\_\_\_\_ (valor 1 punto)

**HÁBITOS DE EJERCICIO**

A funnel-shaped scale with a green header and a yellow body. The scale is divided into 10 horizontal sections, numbered 1 to 10 from bottom to top. Each section has a small black dot to its left. The funnel narrows from top to bottom.

CALIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

- Realizo una caminata o trote ligero de por lo menos 30 minutos \_\_\_\_\_ (valor 2 puntos).
- Realizo una carrera a paso medio de por lo menos 30 minutos \_\_\_\_\_ (valor 2 puntos).
- Realizo alguna actividad como ir al gimnasio, nadar o andar en bicicleta por lo menos 60 minutos al día \_\_\_\_\_ (valor 3 puntos).
- Realizo mi caminata, carrera o asistencia al gimnasio por lo menos 5 días de la semana \_\_\_\_\_ (valor 3 puntos).

## AREA DE SALUD EVALUACIÓN

ENFERMEDADES ACTUALES	
10 •	
9 •	
8 •	
7 •	
6 •	
5 •	
4 •	
3 •	
2 •	
1 •	

CALIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

Tengo obesidad \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

Tengo Diabetes Mellitus \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

Tengo Hipertensión Arterial \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

Tengo Dislipidemias \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

Tengo alguna enfermedad diagnosticada (Cáncer, VIH, Insuficiencia renal, otras) \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

ENFERMEDADES HEREDITARIAS	
10 •	
9 •	
8 •	
7 •	
6 •	
5 •	
4 •	
3 •	
2 •	
1 •	

CALIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

Tengo familiares directos con obesidad \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

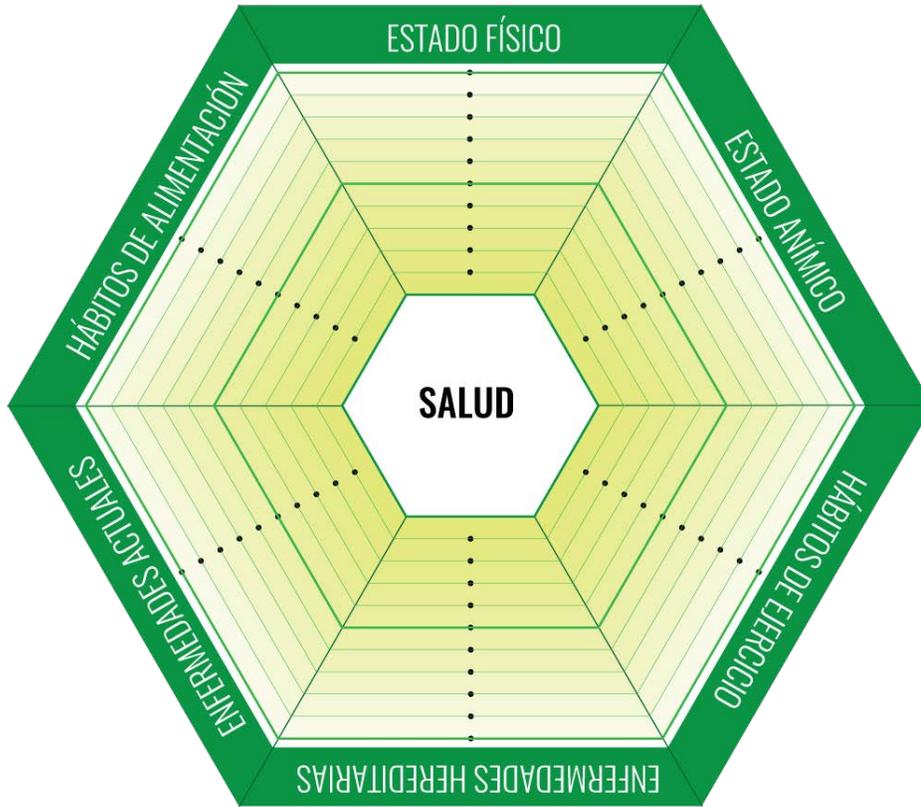
Tengo familiares directos con Diabetes Mellitus \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

Tengo familiares directos con Hipertensión Arterial \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

Tengo familiares directos con Dislipidemias \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

Tengo familiares directos con alguna enfermedad como (Cáncer, VIH, Alzheimer, esquizofrenia, asma) \_\_\_\_\_ (no= a 2 puntos).

# AREA DE SALUD CALIFICACIÓN



MIS FORTALEZAS EN EL AREA DE SALUD SON:

---

---

---

---

---

---

MIS DEBILIDADES EN EL AREA DE SALUD SON:

---

---

---

---

---

---

MIS OPORTUNIDADES EN EL AREA DE SALUD SON:

---

---

---

---

---

---

MIS DEBILIDADES EN EL AREA DE SALUD SON:

---

---

---

---

---

---

## AREA DE SALUD

### OBJETIVOS

#### SELECCIONE AQUELLOS OBJETIVOS QUE SE RELACIONEN CON SUS DEBILIDADES

- Normalizar mi Índice de Masa Corporal.
- Normalizar mi Índice Cintura Cadera.
- Normalizar mis niveles de glucosa sanguínea.
- Normalizar mis niveles de Colesterol Total.
- Normalizar mis niveles de Triglicéridos.
- Normalizar mi presión arterial.
- Lograr un descanso reparador de por lo menos 7 horas diarias.
- Disminuir mi nivel de stress.
- Corregir mi estado depresivo.
- Equilibrar mi consumo de cereales.
- Equilibrar mi consumo de alimentos de origen animal o carnes.
- Equilibrar mi consumo de leguminosas.
- Equilibrar mi consumo de frutas y verduras.
- Equilibrar mi consumo de grasas.
- Equilibrar mi consumo de azúcares.
- Equilibrar mi consumo de agua.
- Equilibrar mi consumo de sal.
- Seleccionar métodos de preparación de alimentos más saludables.
- Incrementar mi nivel de actividad física.
- Incrementar la duración de mi actividad física y/o ejercicio.
- Incrementar la frecuencia de mi actividad física y/o ejercicio.
- Controlar y disminuir mi obesidad.
- Controlar mi Diabetes Mellitus.
- Controlar mi Hipertensión Arterial.
- Controlar y disminuir mis dislipidemias.
- Controlar las enfermedades que padezco.
- Prevenir enfermarme de Obesidad.
- Prevenir enfermarme de Diabetes Mellitus.
- Prevenir enfermarme de Hipertensión arterial.
- Prevenir enfermarme de Dislipidemias.

## AREA DE SALUD

### EJERCICIOS

Laura es una joven de 28 años, madre soltera de una niña de 6 años; diariamente sale de su casa a las 6:30 horas para dejar a su hija en la escuela o en días sábado directamente con sus padres, desayuna rápidamente un café “bien cargado”, con un paquete de panecillos y se dirige al trabajo; actualmente trabaja como recepcionista en una importante firma de abogados, trabaja de lunes a sábado de 9:00 A.M. a 19:00 horas, aunque la mayor parte del tiempo debe laborar horas extras dadas las exigencias de trabajo que tiene el despacho, le dan diariamente 1 hora para comer, ella la aprovecha para comprar algún alimento precocinado de la tienda de conveniencia que se encuentra en la esquina del despacho e intentar relajarse un poco antes de reanudar sus labores. Saliendo del trabajo recoge a su niña en casa de sus padres, de los cuales se sabe que ambos son Diabéticos. Una vez en casa Laura ayuda a su hija a realizar su tarea, cenar juntas algo pedido a domicilio y llevarla a dormir, después de esto revisa sus pendientes para el día siguiente, se mete a bañar y directo a la cama alrededor de las 13:00 A.M. Los domingos los dedica a la limpieza del hogar y a pasar el mayor tiempo posible con su hija. Últimamente no se ha sentido del todo bien, ha notado que su nivel de energía cada día es menor y no sabe porque.

Ayuda a Laura a determinar sus Debilidades y Amenazas de salud con ayuda de las tablas de Areas de Salud.

¿Cuáles objetivos sugerirías a Laura que tuviera en mente para mejorar su condición de salud?

#### DEBILIDADES

---

---

---

---

#### AMENAZAS

---

---

---

---

#### OBJETIVOS

---

---

---

---

---

## AREA DE SALUD

### EJERCICIOS

José Luis es un hombre de 57 años, empresario prominente de la Industria de la Construcción, actualmente sus hijos se hacen cargo del negocio y José Luis disfruta de sus días sin preocupaciones a excepción de que sus apuestas en los caballos y galgos sean exitosas. Diariamente desayuna en el Casino de su preferencia el buffet es su elección y aunque la variedad en el menú es grande, a José Luis solo le gustan los huevos revueltos con tocino, bísquets con mermelada y café negro de las cuales bebe de 5 a 6 tazas por día. Una vez concluido el desayuno, comienza el ritual de apuestas, poco a poco sus amigos se van reuniendo y las bebidas alcohólicas comienzan a ser parte del convivio, la comida y cena se consumen también en el Casino, que es como el segundo hogar para José Luis, entre las dos cajetillas de cigarros que fuma al día y las 14 horas que pasa sentado en el Casino transcurre la vida de este exitoso hombre de negocios. Recientemente un dolor agudo en el pecho le hizo acudir con el médico, el Diagnostico Hipertensión arterial, Obesidad de primer grado y pre diabetes.

Ayuda a José Luis a determinar sus Debilidades y Amenazas de salud con ayuda de las tablas de Areas de Salud.

¿Cuáles objetivos sugerirías a José Luis que tuviera en mente para mejorar su condición de salud?

#### DEBILIDADES

---

---

---

---

#### AMENAZAS

---

---

---

---

#### OBJETIVOS

---

---

---

---

---

## AREA DE SALUD

### ESTRATEGIAS

- Familiarizarme con el plato del buen comer.
- Conocer las bases de una alimentación saludable.
- Conocer los aportes de nutrientes de los diferentes grupos de alimentos.
- Aprender a leer las etiquetas nutrimentales de los alimentos.
- Reconocer cuales son los alimentos mas saludables para mi etapa y estilo de vida.
- Aprender a comprar alimentos saludables.
- Emplear métodos de preparación de alimentos adecuados.
- Concientizarme sobre las causas y consecuencias de la obesidad.
- Concientizarme sobre las causas y consecuencias de la Diabetes Mellitus.
- Concientizarme sobre las causas y consecuencias de la Hipertensión arterial.
- Concientizarme sobre las causas y consecuencias de las Dislipidemias.
- Incorporar a mi alimentación por lo menos 5 raciones al día de frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de sal.
- Elegir carnes magras y no comer más de 180 gramos al día de este grupo.
- Limitar el consumo de azucares simples.
- Limitar el consumo de grasas saturadas.
- Realizar por lo menos una hora continua de ejercicio de mediano impacto al día.
- Realizar ejercicio por lo menos 5 días de la semana.
- Consumir un mínimo de litro y medio de agua natural al día.
- Visitar con regularidad a mi medico
- Ser disciplinado en el consumo de los medicamentos indicados para mi padecimiento.
- Acudir con el Nutriólogo para asesorarme en un plan de alimentación adecuado a mi condición de salud.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.
- Dejar de fumar.
- Practicar ejercicios de relajación y/o respiración para disminuir el estrés.
- Acudir con un Psicólogo para tratar mi depresión u otros padecimientos de esta área.
- Descansar adecuadamente cada día.
- No auto medicarme .
- Ser precavido con los productos que ofrecen resultados inmediatos en el tratamiento de la obesidad.
- Ser precavido con los productos que ofrecen resultados inmediatos en el tratamiento de la Diabetes Mellitus.
- Ser precavido con los productos que ofrecen resultados inmediatos en el tratamiento de la Hipertensión Arterial.

## AREA DE SALUD

### ESTRATEGIAS

Las estrategias deben incidir directamente en los Objetivos que ha determinado realizar para mejorar su condición de Salud, cabe aclarar que un grupo de estrategias pueden fácilmente cubrir dos o más objetivos.

Ejemplo:

#### Objetivos

- Normalizar mi Índice de Masa Corporal.
- Normalizar mis niveles de glucosa sanguínea.
- Equilibrar mi alimentación.
- Seleccionar métodos de preparación de alimentos más saludables.
- Incrementar mi nivel de actividad física.
- Controlar y disminuir mi obesidad.
- Controlar mi Diabetes Mellitus.

#### Estrategia (s)

- Familiarizarme con el plato del buen comer.
- Conocer las bases de una alimentación saludable.
- Conocer los aportes de nutrientes de los diferentes grupos de alimentos.
- Aprender a leer las etiquetas nutrimentales de los alimentos.
- Reconocer cuales son los alimentos mas saludables para mi etapa y estilo de vida.
- Aprender a comprar alimentos saludables.
- Emplear métodos de preparación de alimentos adecuados.
- Concientizarme sobre las causas y consecuencias de la obesidad.
- Concientizarme sobre las causas y consecuencias de la Diabetes Mellitus.
- Incorporar a mi alimentación por lo menos 5 raciones al día de frutas y verduras.
- Limitar el consumo de azúcares simples.
- Limitar el consumo de grasas saturadas.
- Realizar por lo menos una hora continua de ejercicio de mediano impacto al día.
- Realizar ejercicio por lo menos 5 días de la semana.
- Visitar con regularidad a mi medico
- Ser disciplinado en el consumo de los medicamentos indicados para mi padecimiento.
- Acudir con el Nutriólogo para asesorarme en un plan de alimentación adecuado a mi condición de salud.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.
- Ser precavido con los productos que ofrecen resultados inmediatos en el tratamiento de la obesidad.
- Ser precavido con los productos que ofrecen resultados inmediatos en el tratamiento de la Diabetes Mellitus.









## AREA DE DINERO

### EVALUACIÓN

Esta área se refiere a nuestro estado actual en:

- Ingresos.
- Ahorro.
- Pertenencias.
- Inversiones – retiro.
- Gastos.
- Deudas.

**INGRESOS**

A vertical scale for 'INGRESOS' evaluation, ranging from 1 to 10. The scale is represented by a yellow trapezoidal shape with horizontal lines. The numbers 1 through 10 are listed vertically on the left side of the scale, with a small black dot next to each number.

AQUÍ PONER LA EVALUACIÓN

**AHORROS**

A vertical scale for 'AHORROS' evaluation, ranging from 1 to 10. The scale is represented by a yellow trapezoidal shape with horizontal lines. The numbers 1 through 10 are listed vertically on the left side of the scale, with a small black dot next to each number.

AQUÍ PONER LA EVALUACIÓN

**AREA DE DINERO**

**EVALUACIÓN**

**LA SECUENCIA  
CONTINUA COMO EL MODULO  
DE SALUD**

## CONCLUSIONES PRIMER MÓDULO