

Compromisos

Los compromisos representan saltos continuos en la calidad de vida. Son diferentes de las metas. En el caso de la meta, existe un punto determinado en el tiempo en el que la habrás alcanzado o no la habrás alcanzado. Se puede medir y es específica. Por ejemplo: has conseguido aumentar tus ingresos en un 30% antes de septiembre de 20XX, o no lo has conseguido. Un compromiso no se puede medir. Tiene que ver con el estado del ser o el tipo de ser que quieres crear en tu vida. Por ejemplo: “me comprometo a disfrutar y a mostrarme tal como soy en mi trabajo”.

Guiándote por la Rueda de la vida, reflexiona sobre qué es lo que te sientes comprometido o comprometida a crear en las siguientes áreas de tu vida.

Mis compromisos:

Carrera profesional

Dinero

Salud

Amistades y familia

Pareja sentimental

Crecimiento personal

Ocio y diversión

Entorno físico
