

## Ejemplo de lista de “Aplicarse el cuento”

### Salud

1. Hacer aeróbic regularmente forma parte de mi vida en vez de ser algo que “tengo que hacer”.
2. Me he apuntado a un gimnasio.
3. Habitualmente elijo comida baja en grasas.
4. Bebo 8 vasos de agua al día.
5. Peso 65 kilos y me siento muy bien.

### Pareja/amor

1. Mi pareja y yo hemos creado una visión para nuestra relación para los próximos 5 años.
2. He programado para este año 4 románticos fines de semana en casas rurales de Andalucía .
3. Digo lo que realmente siento en cada momento.
4. Ya no recorro a la culpa para justificarme ante mi pareja

### Entorno físico

1. Cada habitación de mi casa refleja belleza y tranquilidad.
2. Mi despacho está limpio y organizado.
3. Los montones de papeles desaparecen del suelo de mi despacho a las 6 de la tarde todos los días.
4. Tengo a mi alrededor un montón de fotos de gente que me quiere.
5. He ordenado todos los armarios de mi casa.

### Dinero

1. Presento mi declaración de la renta diez días antes de que se acabe el plazo.
2. La deuda de mi tarjeta de crédito no supera los 800 euros.
3. Me planteo la vida desde la abundancia.
4. Tengo una aplicación informática que me permite hacer el seguimiento de todos mis gastos.
5. Tengo 6.000 euros ahorrados en mi cuenta para hacer frente a cualquier emergencia.

### Crecimiento personal

1. Cada trimestre asisto a un taller de crecimiento personal.
2. Me he hecho miembro de una iglesia/sinagoga.
3. Tengo un coach personal que me ayuda a ser coherente con mis creencias espirituales.

4. Cada día escribo en mi diario.
5. Leo un libro de crecimiento personal cada 2 meses.

### **Ocio y diversión**

1. Cada semana salgo con mi club de senderismo y hago de guía.
2. He aprendido a divertirme en mi trabajo.
3. Voy al cine o al teatro una vez al mes.
4. La meditación ya no es una de esas cosas que metía con calzador en mi agenda.

### **Desarrollo profesional**

1. Tengo 26 clientes con los que me encanta trabajar
2. Publico un artículo al año
3. Me defino públicamente como life *coach* co-activo

### **Familia y amistades**

1. He diseñado un calendario con todos los cumpleaños de mi familiares y amistades.
2. Llamo a mi padre 2 veces al mes.
3. Siempre digo la verdad en mis interacciones personales.
4. Invito a casa a dos sobrinos/as una vez al año.