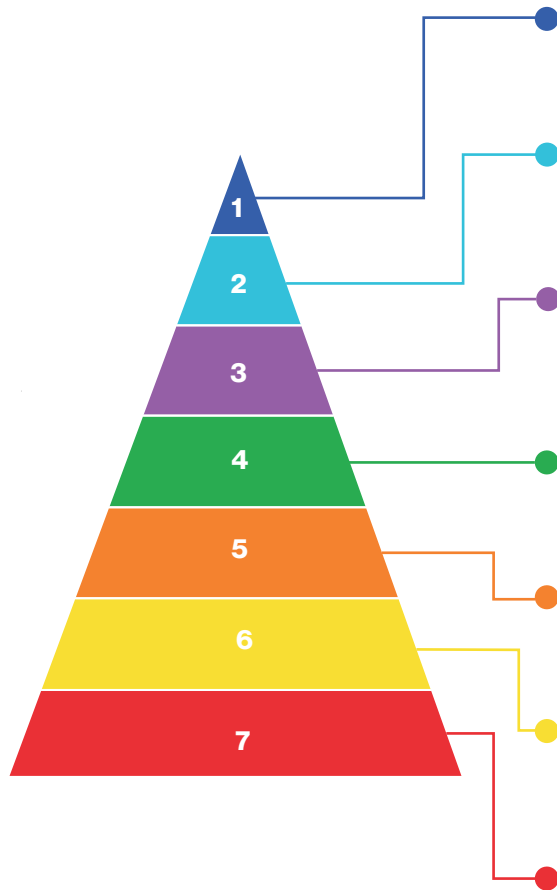
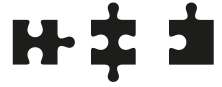


# Mis valores y yo.

## Pirámide de Valores



| Dimensión | Valor y descripción | Meta Smart |
|-----------|---------------------|------------|
|           |                     |            |
|           |                     |            |
|           |                     |            |
|           |                     |            |
|           |                     |            |
|           |                     |            |
|           |                     |            |
|           |                     |            |
|           |                     |            |

### Instrucciones:

- 1.- Si estás en esta pirámide es por que empezaste a trabajar cada dimensión gradualmente empezando con la que consideras más importante. Las dimensiones son espiritual, emocional, social, física, intelectual, ocupacional y financiera.
- 2.- En la primera columna escribe la dimensión que estás trabajando (Ejemplo: dimensión física)
- 3.- En la segunda columna escribe el valor con su descripción correspondiente. (Autocuidado: Darte prioridad al autocuidado como pilar esencial del bienestar físico y emocional).
- 4.- En la tercera columna escribe tu meta SMART, considerando todos los requerimientos de esta metodología: Específico, medible, alcanzable y a tiempo.
- 5.- A medida que trabajes cada área puedes ir completando los diferentes niveles de la pirámide.
- 6.- Al final, debes tener toda la pirámide llena. Recuerda que puedes implementar las metas poco a poco. Lo importante es dar pasos firmes aunque sean pequeños.

