

2 SEMANAS

RADAR DE ENERGÍA

	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
🙂	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
😐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
☹️	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
😖	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
😫	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

QUÉ MOMENTOS ACTIVARON TU SISTEMA DE **DISPLACER**?

QUÉ ACTIVIDADES ACTIVARON TU SISTEMA DE **PLACER**?

LO QUE ESTOY HACIENDO AHORA MISMO
SIRVE A LA PERSONA QUE QUIERO SER?



GUIA EMOCIONAL



MUY POSITIVO

→ INSPIRACIÓN, PASIÓN, FLOW,
PLENITUD, EUFORIA.



POSITIVO / ALEGRE

→ ALEGRÍA, AMOR, CONFIANZA,
ENTUSIASMO, ESPERANZA.



LIGERAMENTE POSITIVO / SERENO

→ GRATITUD, CURIOSIDAD,
SERENIDAD, PAZ LIGERA.



LIGERAMENTE NEGATIVO

→ ABURRIMIENTO, CELOS,
INQUIETUD, DESMOTIVACIÓN.



NEGATIVO / ANSIOSO

→ ANSIEDAD, CONFUSIÓN,
DESCONEXIÓN, INSEGURIDAD.



MUY NEGATIVO / INTENSO

→ ESTRÉS, IRA, TRISTEZA PROFUNDA,
CULPA, SOLEDAD.