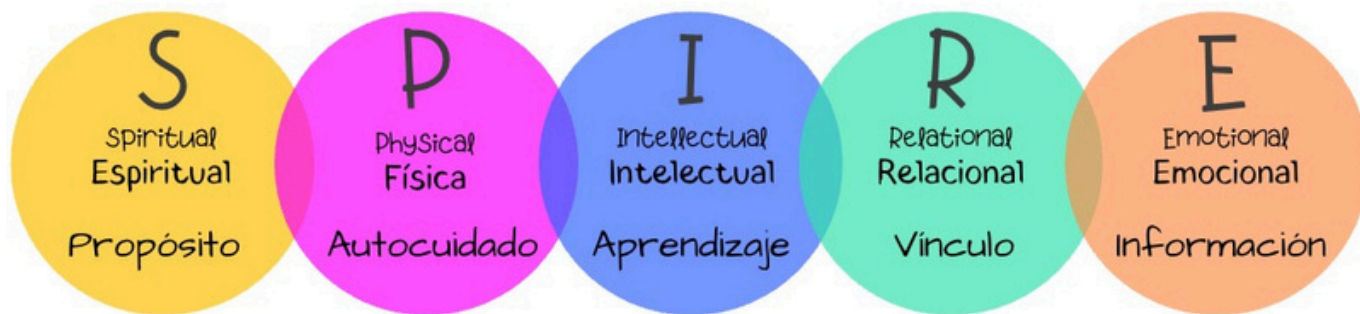


Modelo SPIRE



Tal Ben-Shahar, Megan McDonough y Maria Sirosis

Área vida	#	Motivos/ Razones ¿Por qué?	Opciones de mejora ¿Cómo voy a mejorar?
 S Espiritual Propósito	Ejemplo 2	No encuentro significado a mi vida	- Lista de lo que me gusta hacer y de lo que soy buena haciendo - Lista de qué me hace sentir viva
 P Física Autocuidado			
 I Intelectual Aprendizaje			
 R Relacional Vínculo			
 E Emocional Información			

Te comparto una herramienta sencilla y rápida de 3 pasos (califica, describe y prescribe) para que hagas un diagnóstico de tu felicidad/ bienestar integral en este momento de tu vida, basado en el modelo SPIRE de mi maestro el Dr. Tal Ben-Shahar, que habla de que todas las personas necesitamos desarrollar bienestar en 5 áreas básicas:

1. Espiritual – Vivir con propósito
2. Física – Salud y autocuidado
3. Intelectual – Aprender cosas nuevas
4. Relacional – Vínculo conmigo y los demás
5. Emocional – Entender las emociones como información

INSTRUCCIONES

Aquí las instrucciones para aplicarla:

1. Califica cómo te sientes en cada una de las 5 áreas.
2. Describe por qué pusiste ese número.
3. Prescribe cómo podrías mejorarlo.

Reflexiona cómo te sientes, y si quieres compártelo