

VALORS a manifestar:

OBJECTIUS per millorar diferents àrees de la teva vida. Intenta formular objectius concrets, afirmacions en positiu, en present i sense condicions.

A curt termini (1 o 2 mesos)

A llarg termini (1 any)

FÍSIC (imatge, exercici, vitalitat,...)		
MENTAL (pensaments, actituds,...)		
EMOCIONAL (sentiments,...)		
ESPIRITUAL (propòsit de vida,...)		
FAMILIAR (com et relaciones, què comparteixes,...)		
RELACIONS SOCIALS		
TEMPS LLIURE		
ALTRES		