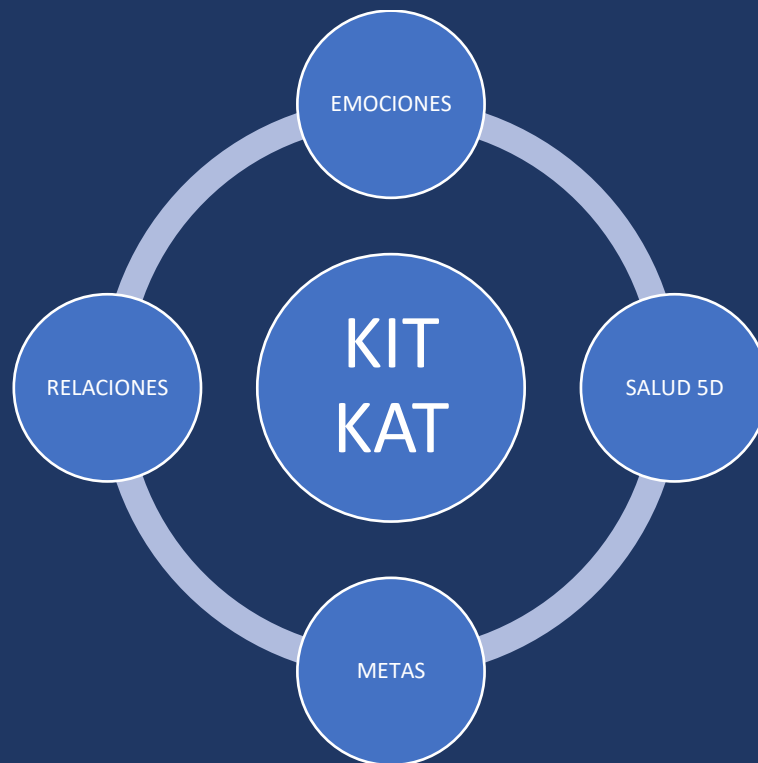


## KIT KAT



# JOSE ANDRES<sup>+</sup>

### OBJETIVO DEL EJERCICIO

Esta herramienta te va a permitir dedicar tiempo a reflexionar sobre tu situación actual y a poner en perspectiva todos los acontecimientos que te suceden en tu día a día para tratar de eliminar la subjetividad que todos aplicamos al interpretar lo que nos sucede en la vida.

¿Con qué fin? Con el fin de ser lo más objetivo posible con el progreso de tu vida y tomar las acciones correctivas pertinentes. Recuerda:

*“SI NO HACES NADA, NO TE PASA NADA... PERO NADA BUENO”*

## INSTRUCCIONES

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en cada una de esas áreas y suma todo. Imaginemos en el mundo ideal que estas perfecto, que todo te va fenomenal y a pedir de boca. Pues te autocalificas con 10 en todo y sacas un 40 de puntuación total.

Sin embargo, el mes que viene tienes una serie de emociones como tensión, estrés o nerviosismo y entonces te pones un aprobado “por los pelos”, es decir, un 5 en el apartado EMOCIONES. Pues tendrías un 35 de puntuación total. Si tienes alguna duda escíbeme a: [sisiempre@joseandresgg.com](mailto:sisiempre@joseandresgg.com)

# JOSE ANDRES<sup>+</sup>

¿Recomendaciones? Si fuera un amigo quien te pidiese opinión sobre las circunstancias que te suceden en cada una de esas áreas, ¿le darías la misma puntuación? Trata de alejarte de la subjetividad y de la emoción del momento y sé honesto contigo mismo. Este análisis es sólo para ti con el fin de que tomes consciencia de que aspectos podrías mejorar.

!!!AHORA ES TU TURNO!!! Espero que lo disfrutes muchísimo al igual que yo lo he disfrutado creándolo para ti. Si te ha gustado, no dudes en pasarle el link de este test a algún ser querido, recuerda que como HÉROES tenemos una MISIÓN que es la de poner nuestro granito de arena en mejorar la vida de otras personas.

## HERRAMIENTA: KIT KAT

AÑO	MES	EMOCIONES	RELACIONES	SALUD 5D	METAS	TOTAL
2022	ENERO					
	FEBRERO					
	MARZO					
	ABRIL					
	MAYO					
	JUNIO					
	JULIO					
	AGOSTO					
	SEPTIEMBRE					
	OCTUBRE					
	NOVIEMBRE					
	DICIEMBRE					

# JOSE ANDRES<sup>+</sup>

### ANÁLISIS

Si obtuviste una calificación de 40... ¡ENHORABUENA! Continúa así porque estás en el camino correcto hacia un equilibrio 5D y tus METAS PERSONALES construyendo la vida que quieres y mereces.

Si por el contrario obtuviste entre 20 y 39 esto indica que hay aspectos que aún podrías trabajar y mejorar. Pararte a pensar y tomar las acciones correctivas pertinentes te será de gran ayuda para conseguirlo.

En el caso de que la puntuación esté por debajo de 20 entonces debes corregir tu rumbo y muchos aspectos diarios de tu Actitud. Lo más importante es que has tomado consciente y ya sabes qué hacer.

## SEGUIMIENTO

¿Y ahora qué? ¡Pues ahora toca corregir las desviaciones pertinentes y si te atreves a aplicar algunas de las estrategias prácticas de la saga!

Aquí te dejo un cuadrito complementario para que lo apliques también durante el próximo año. Si lo continúas haciendo, más actualizado estarás sobre si tu rumbo es el correcto y podrás modificar la trayectoria de vuelo hacia tu destino.

Un fuerte abrazo y me tienes a tu disposición en:  
[www.joseandresgg.com](http://www.joseandresgg.com)

# JOSE ANDRES<sup>+</sup>

AÑO	MES	EMOCIONES	RELACIONES	SALUD 5D	METAS	TOTAL
2023	ENERO					
	FEBRERO					
	MARZO					
	ABRIL					
	MAYO					
	JUNIO					
	JULIO					
	AGOSTO					
	SEPTIEMBRE					
	OCTUBRE					
	NOVIEMBRE					
	DICIEMBRE					