

## OTRA EXPERIENCIA DE LECTURA

El siguiente test está diseñado para ayudarte a descubrir el estado presente de cada una de las ocho principales áreas que integran tu vida. Una vez que te autoevalúes podrás diseñar el programa de entrenamiento que necesitas para vivir una vida épica. Este programa no está repleto de soluciones desechables sino que está basado en principios de vida los cuales, practicados de manera habitual, pueden cambiar su vida para siempre. Cada área de la vida será evaluada según los cinco principios que sostienen y permean este programa, no hay trampas para hacerte quedar mal, solo ítems que buscan aplicar los cinco principios a las ocho áreas de la vida.



Lee cada enunciado con detenimiento, analízalo bien y califícate según consideres, no es necesario intentar quedar bien con nadie, después de todo tu eres tu propio líder, el gestor de una nueva vida y el entrenador de tu programa de transformación. Tratar de quedar bien en este test es solo engañarse a sí mismo y restarle efectividad al programa. Cuando no estés seguro de qué calificación darte, piensa en lo que más se repite en tu experiencia de vida y entonces continúa.

Cuando te califiques, toma en cuenta que **1** es la calificación más baja, significa:

- “no”
- “no estoy de acuerdo con la frase”
- “nunca lo hago”
- “esa frase no me describe en lo absoluto”

Y **5** la calificación más alta, significa:

- “sí”
- “sí estoy de acuerdo con la frase”
- “siempre lo hago”
- “esa frase me describe totalmente”

Pon una “X” o “✓” donde consideres.

Sin más explicación, comencemos.

		1	2	3	4	5
1	Puedo escuchar con calma otras opiniones en cuanto a religión, política, deportes, etc. sin sentirme ofendido por pensar diferente.					
2	Mis acciones y pensamientos demuestran que me valoro como persona					
3	Tengo (naturales o aprendidas) habilidades sociales que me permiten tener buenas relaciones con los demás					
4	Considero que tener emociones es un regalo especial y muy provechoso que se le dio al ser humano					
5	Amo lo que hago cada día, a lo que me dedico					
6	Estoy en condiciones óptimas de salud					
7	Soy un buen administrador del tiempo, los recursos y las oportunidades que me rodean					
8	Considero que lo espiritual va más allá de la religión y no necesariamente está ligado a ella					
9	Puedo analizar mis creencias cuando son racionales y puedo evaluar cuando son irracionales					
10	Tengo la firme idea de que soy una persona que nació con una misión que cumplir en el mundo					
11	Puedo relacionarme con personas diferentes a mí sin sentirme mal por no ser como ellos					
12	Puedo expresar mis emociones (llorar, reír, enojarme, sorprenderme) libremente sin sentirme mal después de hacerlo					
13	Si volviera a nacer haría con mi vida lo mismo que estoy haciendo ahora					
14	Me gusta mi cuerpo cada vez que me miro al espejo					
15	Siempre estoy tratando de servir a otros y dar lo mejor de mí para influir en el mundo que me rodea					
16	Creo que muchas cosas que me rodean no siempre tienen una explicación científica o racional					
17	Puedo controlar mis pensamientos aun cuando haya situaciones estresantes o que generan presión					
18	Mi autoestima y autoconcepto están sanos (ni demasiado altos ni demasiado bajos)					
19	Estoy libre de la codependencia					
20	Considero que tengo un buen control de mis emociones (sé manifestarlas asertivamente)					
21	Aceptaría ejercer mi profesión por un menor salario					
22	La belleza, estética y apariencia no son tan importantes para mí, estoy conforme con estar presentable pero no son aspectos a los que les doy gran relevancia					
23	Estoy libre de males tóxicos como el egoísmo, la avaricia, la codicia y los celos					
24	Considero que la integridad moral está relacionada a una vivencia espiritual					
25	Encuentro que mis creencias son una plataforma desde la cual he crecido y obtenido éxito					
26	Conozco y sé usar mis fortalezas para servir y ayudar a otros					

27	Siempre puedo aprender de quienes me rodean, sin importar su estatus, edad, nacionalidad o apariencia					
28	Soy emocionalmente estable y eso hace que las personas me consideren como alguien objetivo y fuerte					
29	Mi trabajo me ayuda a ser feliz					
30	Soy disciplinado y responsable con mis tiempos de descanso y duermo lo suficiente (ni más ni menos)					
31	Soy cuidadoso de lo que veo, lo que oigo y lo que leo porque reconozco que eso influye en quien soy					
32	Creo que la vida espiritual invisible, influye en la vida material visible					
33	Puedo disciplinarme para aprender o hacer cursos de manera personal sin que me asignen un horario					
34	Siempre tengo un plan de crecimiento personal con el que estoy buscando crecer y aprender					
35	Soy consciente de mis prejuicios y siempre estoy tratando de cambiarlos					
36	Constantemente estoy aprendiendo sobre inteligencia emocional para mejorar mi coeficiente emocional					
37	Siempre estoy creciendo profesionalmente					
38	Me alimento adecuadamente (evito la comida chatarra, respeto los horarios de comida y como saludable)					
39	Antes de emitir un juicio u opinión considero los diferentes puntos de vista					
40	Me considero una persona espiritual que está en constante crecimiento					

Tablas de resultados del TEST  
Fundamentos para una VIDA ÉPICA

Transcriba los resultados de cada uno de los ítems a las tablas a continuación, sume las puntuaciones y coloque el gran total de cada tabla.

Al comparar los totales obtendrá la puntuación para cada área. Las áreas que tengan mayor puntuación serán las que recomendamos trabajar primero y de ahí en adelante según el orden descendente.

CONVICCIONES

Ítem	Puntuación	Total
1		
9		
17		
25		
33		

INTRAPERSONAL

Ítem	Puntuación	Total
2		
10		
18		
26		
34		

INTERPERSONAL

Ítem	Puntuación	Total
3		
11		
19		
27		
35		

EMOCIONAL

Ítem	Puntuación	Total
4		
12		
20		
28		
36		

VOCACIONAL

Ítem	Puntuación	Total
5		
13		
21		
29		
37		

FÍSICO

Ítem	Puntuación	Total
6		
14		
22		
30		
38		

CONTEXTUAL

Ítem	Puntuación	Total
7		
15		
23		
31		
39		

ESPIRITUAL

Ítem	Puntuación	Total
8		
16		
24		
32		
40		

Gráfico de resultados: VIDA ÉPICA

