

Elegir las metas

Este cuadro puede ayudarlo a identificar su nivel de satisfacción o felicidad en diferentes áreas de la vida. Luego podrá decidir en qué áreas desea hacer cambios y establecer algunas nuevas metas.

Podría resultar útil trabajar con su equipo de tratamiento si desea apoyo adicional con este ejercicio.

¿Qué tan satisfecho/a o feliz estoy?

ÁREAS DE LA VIDA						ÁREAS DE LA VIDA					
			Insatisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a				Insatisfecho/a	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
	Vivienda						Relaciones con amigos				
	Médico/equipo de tratamiento						Relaciones románticas				
	Medicación						Pertenencia a una comunidad				
	Educación						Salud general				
	Trabajo (pago o voluntario)						Diversión/pasatiempos/placeres				
	Dinero/finanzas						Espiritualidad				
	Relaciones con la familia						Otra				

Las siguientes son tres áreas en las que desearía mejorar o establecer una nueva meta:

- _____
- _____
- _____

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

www.ChoicesInRecovery.com