





Test de Vida Integral ZUKA

FÍSICO 	SÍ: 1 NO: 0	MENTAL 	SÍ: 1 NO: 0	EMOCIONAL 	SÍ: 1 NO: 0	ESPIRITUAL 	SÍ: 1 NO: 0
1. Ejercicios y deporte		1. Lectura		1. Relaciones (yo, pareja, hijos, familia, amigos...)		1. Oración o agradecimiento	
2. Alimentación saludable		2. Estudio y trabajo		2. Conexión con la naturaleza		2. Meditación	
3. Jugo verde y agua		3. Mis finanzas (ahorro, inversión, deuda, gastos)		3. Voluntariado/ servicio desinteresado		3. Predicas o enseñanzas de vida	
4. Exámenes médicos periódicos (salud)		4. Mis propiedades (casa, artefactos, carro, apto, etc)		4. Mascotas		4. Ayuno	
5. Cuidados para el cuerpo y rostro		5. Emprender y/o monetizar tu talento		5. Viajes		5. Valores y mentores	
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Evaluación:

1 – 2	Regular
3 – 4	Bueno
5	Excelente

			
SALUDABLE	RACIONAL	SENSIBLE	TRANQUILA

¿Qué hábito nuevo vas a incorporar por cada componente?			
¿Cuál es tu componente más fuerte ?		¿Cuál es tu componente más débil ?	

“Somos lo que hacemos de forma permanente”