

Mini-Cuestionario de Hábitos:

- | | SI | NO |
|--|----|----|
| 1) ¿Tienes personas con las que puedes hablar abiertamente ? | | |
| 2) ¿Dedicas tiempo de calidad a tu familia o seres queridos ? | | |
| 3) ¿Cuidas tus relaciones con detalle y presencia ? | | |
| 4) ¿Sientes que tienes apoyo cuando lo necesitas ? | | |
| 5) ¿Compartes momentos agradables con tus amistades ? | | |
| 6) ¿Evitas pasar tiempo con personas que te restan energía ? | | |
| 7) ¿Expresas tu cariño o gratitud hacia los demás? | | |
| 8) ¿Te sientes parte de algo mayor (comunidad, propósito común)? | | |
| 9) ¿Dedicas tiempo a escuchar activamente a los demás? | | |
| 10) ¿Tienes límites sanos en tus relaciones personales o laborales ? | | |

Relaciones

Total SI