***15 Pilares de la autoconfianza***

***Pilar 13 – Fisiología y salud física***

**¡Bienvenido o bienvenida a un nuevo video!**

**Una vez que hayas visto y estudiado detenidamente** el **video** podrás contestar las preguntas que te dejamos a continuación. Es fundamental que hayas visto el video para poder aprovechar al máximo esta guía (mejor aún: te sugerimos **tener a mano** esta guía práctica MIENTRAS estás viendo el video para que la experiencia maximice el aprendizaje).

**Te pedimos** que completes estos ejercicios y contestes las preguntas en un momento de tranquilidad donde puedas reflexionar las respuestas sin interrupciones ni presiones de tiempo. Cuanto más profundo indagues dentro de vos mismo más valioso te resultarán los ejercicios. Esto es lo que hace la diferencia entre alguien que simplemente ve el curso y alguien que lo aprovecha al 100% para incorporar las enseñanzas.

¡Desde ya te deseamos **mucho éxito** en este camino hacia la máxima autoconfianza!

Calificarte del 1 al 10 en las siguientes dimensiones según qué tan de acuerdo estás con las afirmaciones, siendo 1: no estoy de acuerdo en absoluto y 10: totalmente de acuerdo:

|  |  |
| --- | --- |
| **Afirmación** | **Puntaje (1..10)** |
| Realizo ejercicio regularmente |  |
| Descanso de manera efectiva |  |
| Me alimento de manera saludable |  |
| Bebo la cantidad necesaria de agua todos los días |  |

¿Qué conclusión podés obtener de las respuestas anteriores?

|  |
| --- |
|  |

¿Qué conexión podés encontrar entre las respuestas previas y tu auto confianza? ¿Qué tanto creés que los factores previamente mencionados influyen en tu auto confianza?

|  |
| --- |
|  |

¿Hay alguna adicción en tu vida que esté afectando de manera negativa tu salud y tu auto confianza?

|  |
| --- |
|  |

Realizar los ejercicios explicados en la parte 2 de este pilar. Luego comentar qué sentiste al realizarlos …

|  |
| --- |
|  |

¿Qué cambios estás dispuesto a realizar en tu rutina diaria para incorporar algún ejercicio que aumente tu auto confianza?

|  |
| --- |
|  |

**¡Felicitaciones por haber completado esta guía!**

Nos vemos en el próximo video

¡Saludos!

Martín Ayala