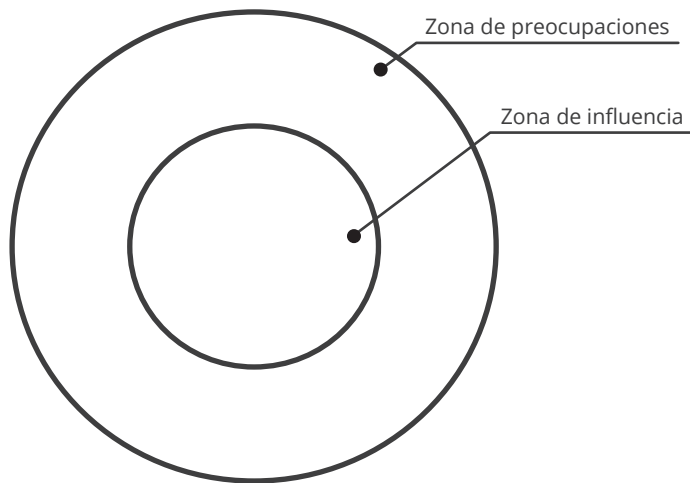


1 Preocupación:

2 Grado de importancia:



Fuente de "La Línea de Evaluación Vital": Rafael Santandreu

Indicaciones:

- 1 Anota la preocupación que tengas más presente últimamente en tu cabeza.
- 2 Ahora vamos a establecer el criterio para evaluar **"el nivel de importancia"** de este asunto. Para ello, en primer lugar, vamos a determinar el extremo. Es decir, vamos a definir qué es **"Terrible"**. Para ello, puedes responder a esta cuestión:

¿Qué es lo peor que te podría pasar en la vida? Esto es lo que definiremos como **"Terrible"** (Recuerda, no hay nada peor):

Como criterio de gravedad podría ser útil tener en cuenta la siguiente cuestión:

¿Hasta qué punto, si esto sucediera, podría seguir haciendo cosas valiosas para mí o los demás?

- 3 Teniendo en cuenta el extremo establecido en el paso anterior, **evalúa "el nivel de importancia"** que tiene tu **"preocupación"** (Terrible, malo, etc.):
- 4 Por último, sitúa la preocupación en el gráfico de **"Zona de Preocupaciones"** y **"Zona de Influencia"**. Después, realiza un **"Plan de Acción"** teniendo en cuenta qué está en tu mano hacer.

