

La Telaraña

Superamigo, te invito a realizar este ejercicio llamado “la telaraña” para que puedas ver de manera gráfica cuál de las 9 actitudes para vivir con entusiasmo tienes que reforzar.

En la figura de abajo, verás un círculo dividido en 9 áreas, donde se representan las 9 actitudes, formando una gran tarta de 9 porciones.

Indica con un punto en cada una de las líneas, el valor que le das a cada actitud, en función de la importancia que actualmente tienen en tu vida.

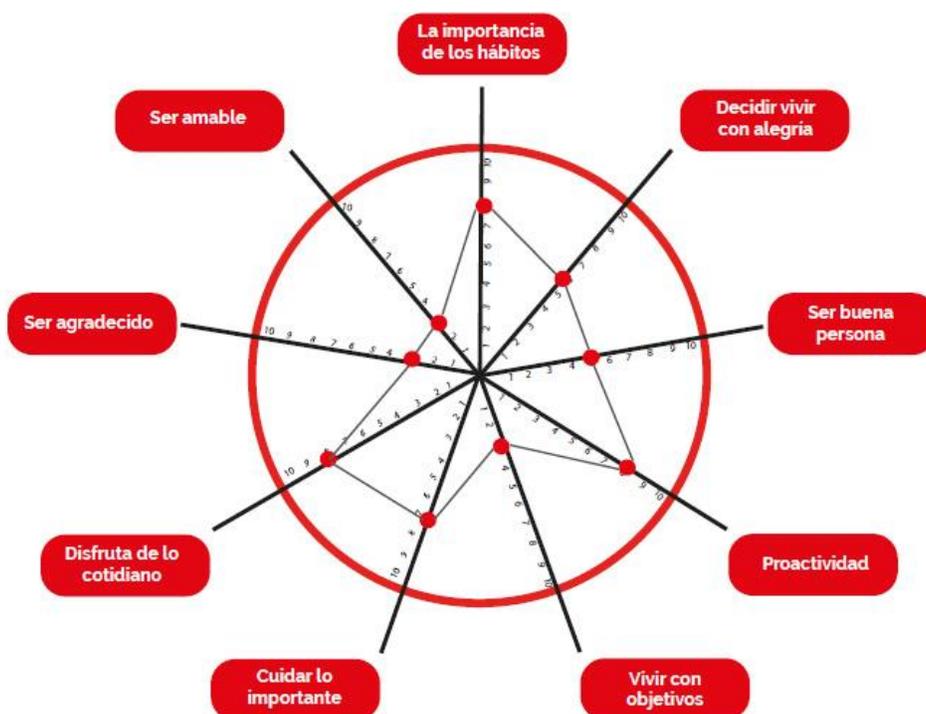
Por ejemplo.

Si crees que sabes qué es lo realmente importante en tu vida y por ello lo cuidas y le dedicas el tiempo que puedes, aunque te gustaría dedicarle más, en la línea correspondiente a la actitud 6: cuidar lo importante, harías una señal sobre el punto 7.

Si crees que no eres una persona lo suficientemente agradecida y consideras que deberías dar las gracias más a menudo, pondrías un 3, por ejemplo, en la línea correspondiente a la actitud 8: ser agradecido.

Una vez marcados los puntos en las líneas de las diferentes actitudes, traza una línea uniéndolos. Con ello, te saldrá representada una figura geométrica.

Así quedaría un ejemplo:



Si la figura es muy regular y muy amplia, será un indicativo de que tienes una actitud ante la vida muy positiva, que te permitirá vivir con entusiasmo.

Si la figura es regular, pero muy próxima al centro de la circunferencia, indica que tendrías que trabajar las 9 actitudes para vivir con entusiasmo.

Si la figura presenta muchos picos, indica que habrá algunas actitudes a las que tienes que dedicar una mayor energía para conseguir un equilibrio.

Y si tu figura coincide con la circunferencia exterior, es que eres un entusiasta de 10!

Puedes hacer este ejercicio cuantas veces quieras. De hecho, es recomendable que lo repitas cada cierto tiempo, con colores diferentes, una vez hayas trabajado tus actitudes vuelvas a hacer tu valoración y compares con los resultados obtenidos con anterioridad.

