



## Formato de AUTOEVALUACIÓN

Para que puedas darte cuenta qué tanto te está sirviendo el **Programa de Entrenamiento Mental** que estás utilizando, por favor llena el Formato de Autoevaluación que encuentras a continuación.

Por favor sigue los siguientes pasos:

1. Antes de usar el Programa de Entrenamiento Mental, imprime esta hoja y marca en la columna de ANTES, con una escala del 1 al 10, como te sientes en cada área de tu vida; donde 10 es muy bien y 1 es muy mal.
2. Utiliza por lo menos una vez al día, durante 30 días, tu Programa de Entrenamiento Mental.
3. Marca en la columna DESPUÉS cómo te sientes. (Utiliza la misma escala de 1 a 10).
4. Observa las diferencias y ponte en contacto con nosotros para darnos tu retroalimentación. Nos interesa saber tu experiencia al usar nuestros Programas de Entrenamiento Mental.

Tenemos la certeza que notarás mejoras inesperadas en tu vida.

Nombre de usuario:		
Programa a utilizar:		
Áreas	FECHA Previa __/__/__	FECHA Posterior __/__/__
Emocional		
Espiritual		
Familiar		
Financiera		
Física		
Trabajo, estudio, etc.		
Recreativa		