



UNA VIDA 5 ESTRELLAS

FEMI
NISMO
INC.

Una vía para mejorar tu vida es cómo tú te valores a ti misma de manera incremental y consistente. El verdadero éxito proviene de las acciones compuestas a lo largo del tiempo y donde te encuentras en este momento como resultado de tus decisiones. Donde estarás dentro de un año es el resultado de las decisiones que tomes hoy. Tú eliges si te estás guiando

hacia una “Vida 5 estrellas” o no.

Cuando te enfocas en actualizaciones incrementales, bajas la presión y paradójicamente el cambio puede suceder muy rápido. Construyes una base increíble para hacer un cambio duradero. Lo pequeño importa...

¿Estás viviendo una vida de cinco estrellas o estás atrapada viviendo en dos estrellas?

El primer paso de un plan para mejorar tu vida es registrar dónde te encuentras hoy en tu vida. Para ello te pido que completes el siguiente cuestionario sección por sección seleccionando para cada ítem si lo vives con dos, tres, cuatro cinco estrellas según tus propios estándares personales (no los de nadie más).

A medida que mejores más, tus estándares cambiarán. Antes de que te des cuenta, tu vida se verá exactamente igual a la que sueñas. ¡Adelante!

DEFINICIÓN DE LAS ESTRELLAS



Si estás de acuerdo con alguno de los siguientes, elige dos estrellas:

- + me hace sentir pobre o avergonzada
- + Era todo lo que podía pagar en ese momento
- + Una decisión tomada totalmente sobre el costo y no sobre el deseo
- + Me causa frustración
- + Desperdicia mi tiempo.
- + Fue la opción más barata disponible.
- + Realmente no es lo que quería
- + Hace que sea difícil hacer mi trabajo
- + Roto, rasgado, manchado, sucio, etc.
- + Ya no funciona
- + No es sobre el costo, es como me hace sentir.



Si estás de acuerdo con alguno de los siguientes, elige tres estrellas:

- + Funciona lo suficientemente bien
- + Deliberadamente no compré el más barato pero tampoco el más caro
- + Me ahorra un poco de tiempo o dinero
- + No es mi primera opción pero es mejor que la que tenía antes.
- + Razonablemente conveniente
- + Rara vez se descompone
- + No es el mejor, pero no es el peor
- + Nuevo para mí
- + Lo que necesitaba en ese momento
- + No es sobre el costo, es como me hace sentir.



Si estás de acuerdo con alguno de los siguientes, elige cuatro estrellas:

- + Gran calidad
- + Inversión de a dónde voy
- + Elección consciente o valiente
- + Totalmente en línea con mi estilo
- + Alineado con mis valores
- + Me hace sentir bien
- + Se siente lujoso y conveniente
- + Me realza como persona
- + Me sirve perfectamente
- + No es sobre el costo, es como me hace sentir.



Si estás de acuerdo con alguno de los siguientes, elige cinco estrellas:

- + Me hace sentir increíble cada vez que lo uso o lo miro
- + Me hace sentir como una mujer rica y afortunada!
- + Lo mejor de lo mejor
- + Increíble calidad
- + No es necesariamente la opción más cara pero la más perfecta para mí.
- + Símbolo de mis logros
- + 100% vale la pena el costo
- + Me sirve por encima y más allá
- + Más allá de mis sueños de lo que pensé que podría tener en mi vida
- + Refleja mi propósito en la vida y estilo de vida
- + No es sobre el costo, es como me hace sentir.

Ahora evalúa estos aspectos de tu vida. Esta no es una lista exhaustiva, es para hacerte pensar en tu vida en estos términos y para generar ideas. Siéntete libre de agregar tus propias categorías y omitir cualquier cosa que no sea relevante para ti o que no aplique.

	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
HOGAR EN GENERAL						
Ubicación						
Urbanización / Alrededores						
Vecinos						
Mobiliario						
Jardín						
Garage						
Decoración						
Alfombras / pisos						
Almacenamiento/ sótano/ cuarto de trastes						
Tu Habitación						
Espacio al aire libre						
Limpieza general						
CARRO / TRANSPORTE						
Marca y modelo del carro	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Accesorios						
Estado mecánico/ cauchos/ funcionamiento en general						

Limpieza en general					
COCINA	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Accesorios					
Limpieza					
Refrigerador					
Estufa/ horno/ cocina					
Vajilla					
Cristalería					
Cuchillería					
Almacenamiento de alimentos					
BAÑOS	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Artículos de aseo personal					
Presión del agua					
Toallas					
Limpieza					
Accesorios de baño					
Agua caliente					
Espejo					
HABITACIÓN	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Ropa de cama					
Almohadas					
Mobiliario					

Ventilación					
Iluminación					
Cortinas					
Pisos					
OFICINA / LUGAR DE TRABAJO					NO APLICA
Calidad de internet					
Ambiente					
Privacidad					
Ruidos					
Iluminación					
Bolígrafos / papelería					
Escritorio					
Silla					
Decoración					
Sanitarios					
Limpieza en general					
HERRAMIENTAS DE TRABAJO					NO APLICA
Celular					
Computadora					
Impresora					
Maletín / cartera para los papeles					
Mobiliario de la oficina o sitio de trabajo					

AUTOCUIDADO	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
El color, el estilo y el corte de tu cabello					
Postura					
Estado de tu piel					
Cejas					
Peso					
Salud en general					
Energía					
Dentadura					
Cantidad y calidad de agua que tomas al día					
Calidad de la comida que ingieres					
Cantidad de sol que recibes					
Calidad de sueño					
Vitaminas					
Uñas					
Cabello					
Calidad de tu maquillaje					
Productos de higiene femenina					
Tiempo para descansar					
Tiempo para meditar					

BIENESTAR Y SALUD	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Terapias de belleza					
Peluquería					
Quiroprácticos					
Dentista					
Ginecólogo					
Doctor en general					
Masajes					
Ejercicios físicos					
Manicura / pedicura					
RELACIONES	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Compañero (a)					
Citas					
Sexualidad					
Padres					
Hijos (as)					
Parientes lejanos					
Hermanos					
Amigos					
DINERO	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Pólizas de salud/ auto/ vida					
Salario					

Plan de ahorro					
Fondo de retiro					
Deudas					
Balance financiero					
Banco					
Crédito					
GUARDAROPA	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Ropa interior					
Calcetines					
Accesorios (pañuelos, cinturones)					
Prendas (zarcillos, collares, pulseras)					
Zapatos					
Ropa de estar por casa					
Ropa de oficina					
Carteras					
Ropa deportiva					
Lentes de sol					
Zapatos de entrenamiento					
Jeans					
Vestidos de coctel					
Pijamas					
Trajes de fiesta					

OCIO Y VIAJES	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Pasatiempos o hobbies					
Juegos					
Viajes por trabajo o negocios					
Tiempo de descanso					
Vacaciones					
Destinos que eliges para viajar					
Hoteles en los que sueles quedarte					
Equipaje/ maletas					
DESARROLLO PERSONAL	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★	NO APLICA
Mentor o tutor					
Tiempo de lectura / aprendizaje					
Cursos de formación					
Tiempo para ser creativo					
Tiempo para la reflexión					
Networking					
Uso de tus cuentas de tus redes sociales					

Ahora revisa el cuadro y reporta...

¿Qué cosas en tu vida que son 2 estrellas?

¿Qué cosas en tu vida que son 5 estrellas?

¿Cómo te has estado tratando en la vida?

¿Qué cosas específicas en tu vida te hacen sentir particularmente abundante, rica, lujosa o especial? ¿Qué cosas específicas en tu vida te hacen sentir particularmente pobre, carente, molesta, barata o estresada?

¿Alguna acción concreta que puedas hacer para pasar tu vida a una Vida estrellas?