PLAN DE VIDA Y BUENOS HÁBITOS

Línea de Desarrollo Personal y Familiar - SEA empresarial

SEA Empresarial | Corporación Mundial de la Mujer Colombia

El plan de vida se construye a través de las actividades que se realizan a diario y que afectan la convivencia con las personas y el entorno. Cualquiera ajuste que se requiera debe involucrar constancia y disciplina hasta convertirlo en parte de nuestras vidas.

1. **Dimensión Física:** Comer saludable, dormir suficiente, hacer ejercicio físico y tener control médico.

2. **Dimensión Laboral o productiva:** Tener metas laborales y planear su ejecución, programar el trabajo diario, buscar apoyo y delegar, tener buena comunicación con los demás

3. **Dimensión Familiar:** Generar espacios para compartir con la familia, promover el diálogo sincero para resolver problemas, celebrar los logros de su familia, ser responsable y cumplir las promesas, promover el respeto y los buenos modales.

4. **Dimensión Social:** Darse tiempo con amigos o amigas, conservar siempre el respeto y los buenos modales.

5. **Dimensión Espiritual:** Realice una oración diariamente, sea coherente con su creencia y forma de vida, complemente su espiritualidad, busque y mantenga espacios de silencio, agradezca a Dios todos los días.

6. **Dimensión Educativa:** Nunca deje de aprender, defina un tiempo diariamente para aprender algo nuevo, ponga en práctica lo aprendido, atrévase a construir conocimiento.