



LIENZOTÚ

ACTIVIDAD

MI MANDALA DE VIDA

Carl Jung, uno de los psicólogos más influyentes en la historia, describió los mandalas como representaciones simbólicas de la psique, utilizadas para integrar y armonizar los diferentes aspectos de nuestra vida. Siguiendo esta idea, este juego te invita a visualizar tu propio "mandala de vida", donde cada área representa un elemento fundamental de tu bienestar.

Nuestra vida es un ecosistema en constante cambio, donde nuestras relaciones, emociones, finanzas, desarrollo personal y otros aspectos interactúan de manera dinámica.

Este juego busca ayudarte a tomar conciencia y equilibrar las áreas clave de tu vida a través de la construcción de un mandala personal. Al evaluar cada aspecto, podrás identificar qué necesita más atención y qué acciones tomar para mejorar tu bienestar y armonía.



Materiales

- Una hoja de papel para imprimir o escribir la guía (página 2)
- Lápiz o lapicero, colores, marcadores, o los elementos que tengas en casa: marcadores, colores...etc.

Instrucciones:

1. Imprime la segunda página de este documento para comenzar.
2. Reflexiona sobre cada aspecto de tu vida y asígnale un puntaje del 1 al 10, donde 1 representa un área con baja energía y satisfacción, y 10 indica un área en total armonía. (Encuentra preguntas reflexivas de apoyo en la página 3).
3. Conecta los puntajes con una línea, formando así la base de tu mandala personal.
4. Observa la forma que ha tomado tu mandala. ¿Es equilibrado o hay áreas que necesitan mayor atención?
5. Decora y completa cada espacio de tu mandala respondiéndote a ti mismo/a: ¿Qué acciones puedes tomar para elevar cada área a un 10?

Familia

Salud

Profesión

Amigos

Estilo
de vida

Desarrollo
Personal

Pareja

Finanzas

Tiempo personal



LIENZOTÚ

PREGUNTAS REFLEXIVAS DE APOYO

1. Familia

- ¿Qué dinámicas familiares te brindan apoyo y cuáles generan tensión?
- ¿Cómo puedes fortalecer tu conexión con los miembros de tu familia?
- ¿Qué valores familiares consideras fundamentales y cómo los aplicas en tu vida?

2. Amigos

- ¿Tus relaciones de amistad te nutren y te aportan bienestar?
- ¿Cómo puedes mejorar la calidad del tiempo que pasas con tus amigos?
- ¿Cuáles son los valores que buscas en una amistad y los encuentras en tu círculo actual?

3. Finanzas

- ¿Tienes claridad sobre tus ingresos, gastos y ahorros?
- ¿Cuáles son tus principales preocupaciones económicas y cómo podrías abordarlas?
- ¿Cómo puedes mejorar tu relación emocional con el dinero?

4. Tiempo personal

- ¿Cuánto tiempo al día te dedicas a ti mismo sin distracciones?
- ¿Qué actividades disfrutas hacer en soledad y cómo podrías integrarlas más en tu rutina?
- ¿Cómo puedes establecer límites saludables para proteger tu espacio personal?

5. Desarrollo personal

- ¿Qué aprendizaje reciente ha impactado positivamente en tu vida?
- ¿Qué hábitos puedes incorporar para seguir creciendo personal y emocionalmente?
- ¿Cómo puedes salir de tu zona de confort para expandir tus capacidades?

6. Profesional

- ¿Sientes satisfacción con el rumbo de tu carrera?
- ¿Qué habilidades necesitas desarrollar para alcanzar tus objetivos profesionales?
- ¿Cómo puedes encontrar mayor propósito en tu trabajo?

7. Estilo de vida

- ¿Tu rutina diaria refleja el estilo de vida que deseas tener?
- ¿Qué hábitos te gustaría cambiar para mejorar tu bienestar?
- ¿Cómo puedes equilibrar mejor tus responsabilidades con el disfrute de la vida?

8. Pareja

- ¿Qué aspectos de tu relación de pareja te hacen sentir pleno y cuáles podrías mejorar?
- ¿Cómo puedes fortalecer la comunicación y la conexión emocional con tu pareja?
- ¿Qué tipo de amor quieres construir y cómo puedes fomentarlo?

9. Desarrollo personal

- ¿De qué manera tu relación con el dinero influye en tu bienestar y tus decisiones diarias?
- ¿Qué cambios podrías hacer en tu manejo financiero para sentirte más seguro y en equilibrio?
- ¿Cómo podrías alinear tus finanzas con tus valores y metas a largo plazo?



LIENZOTÚ

¿CÓMO TE SENTISTE?

Al reflexionar sobre cada aspecto de tu vida, es posible notar cómo todos están interconectados. Evaluarlos con una escala del 1 al 10 te ayuda a identificar qué áreas necesitan más atención y cómo pequeños cambios pueden generar un impacto en todo tu ecosistema personal.

Los mandalas nos recuerdan que nuestra vida es un sistema dinámico: cuando fortalecemos un área, su influencia puede extenderse positivamente a las demás; del mismo modo, los desafíos en un aspecto pueden afectar el equilibrio general. Por eso, te invitamos a revisar los aspectos con menor puntuación y explorar cómo las fortalezas en otras áreas pueden ayudarte a equilibrarlos. Este proceso te brinda herramientas de autogestión y crecimiento continuo.

Coloca tu mandala en un lugar visible y deja que te inspire cada día a seguir avanzando en tu camino de bienestar.

www.lienzotu-lab.com

@lienzotu

(+57) 321 504 40 47

info@lienzotu-lab.com