

Equilibrio del estilo de vida

El equilibrio del estilo de vida puede estar compuesto por diversas demandas personales y del trabajo. Se puede lograr una mejor satisfacción de la vida con un mejor equilibrio entre los dos. El equilibrio depende en parte de su conocimiento de sus recursos.

CUATRO TIPOS DE RECURSOS:

1. **Los Recursos Personales** proporcionan lo que es necesario para que una persona participe y realice las actividades de la vida.
2. **Los Recursos Financieros** proporcionan el dinero para comprar cosas y servicios que mejoran la satisfacción de la vida o crean oportunidades para liberar tiempo para hacerlo.
3. **Los Recursos Temporales** proporcionan el tiempo para hacer todo lo que uno necesita o quiere hacer.
4. **Los Recursos Sociales** son su capital social (relaciones interpersonales) y le proporcionan apoyo en su vida o en su trabajo.

¿Qué recursos tiene para apoyarle?

<i>Personales</i>	<i>Financieros</i>
<i>Temporales</i>	<i>Sociales</i>

