

## **You Are Here – *Health***

Use the following questions to reflect on your Physical, Emotional and Spiritual Health:

On a scale of 0-4, how would you rate your health in each area?

Physical:

Emotional:

Spiritual:

What “symptoms” come to mind in each area of your health?

What “root issues” have you considered or identified?

What “prevention” approaches might you try? What self-care are you doing or could you do?

Describe any tension you feel in your body right now. Name any emotions you feel in this moment?

If God were to ask you to do something big, what unhealthy things in your life might prevent you from saying *YES*?

## **Estas Aquí – *Salud***

Utiliza las siguientes preguntas para reflexionar en tu salud física, emocional y espiritual:

En una escala de 0 a 4, ¿cómo calificaría su salud en cada área?

Física:

Emocional:

Espiritual:

¿Qué “síntomas” vienen a la mente en cada área de su salud?

¿Qué “problemas de raíz” has considerado o identificado?

¿Qué enfoques de “prevención” podrías probar? ¿Qué auto-cuidado estás haciendo o podrías hacer?

Describe cualquier tensión que sientas en tu cuerpo ahora mismo. Nombra alguna emoción que sientas en este momento.

Si Dios le pidiera que hiciera algo grande, ¿qué cosas malsanas en su vida podrían impedirle decir SÍ?