



Mis necesidades



1- Señala en la primera columna de la tabla todas las necesidades que identificas como tuyas y puntúalas del 1 al 100. Puedes puntuar directamente las cabeceras en naranja. Si te resulta difícil definir el grado, puedes valorar cada componente (escrito en minúscula) y calcular la media.

2- En la segunda columna indica el grado de satisfacción de cada necesidad identificada como tuya, del 1 al 100.

3- En la tercera columna calcula la diferencia de Importancia – Satisfacción y obtendrás una cifra de Urgencia. Con esa cifra podrás clasificar tus necesidades en orden de urgencia para atenderlas.

4- Selecciona las 10 necesidades con mayor índice de urgencia y responde:

- ¿Qué dicen sobre ti las 10 necesidades que has seleccionado?
- ¿Cómo te sientes en relación a esas necesidades?
- ¿Por qué tu vida actual no da respuesta a estas necesidades?

Necesidades	Importancia (1-100)	Satisfacción (1-100)	Urgencia I - S
BÁSICAS			
Comida			
Agua			
Aire Puro			
Luz			
Calor			
Amor			
Dinero			
BIENESTAR			
Tener salud			
Tener energía			
Estar en forma			
Sentirme ágil			
Tener mi peso adecuado			
PAZ			
Tranquilidad			
Calma			
Estabilidad			
Equilibrio			
Armonía			
ORDEN			
Organización			
Simetría			
Perfección			
Planificación			
Organización			
Permanencia			
SEGURIDAD			
Ser prudente			
Sentirme informado			
Sentirme protegido			
Estar alerta			
Sentirme a salvo			
COMODIDAD			
Prosperidad			
No trabajar			
Opulencia			
Lujo			



Necesidades	Importancia (1-100)	Satisfacción (1-100)	Urgencia I - S
Que me sirvan			
DEBER			
Obedecer			
Satisfacer a otros			
Esfuerzo personal			
Hacer lo correcto			
Tener obligaciones			
PODER			
Hacerme notar			
Dominar			
Organizar			
Ser obedecido			
Mantener el status-quo			
Mandar			
VARIEDAD			
Aventura			
Sorpresa			
Cambio			
Descubrimiento			
Innovación			
LIBERTAD			
Ser autónomo			
Ser independiente			
Bastarme a mí mismo			
No tener obligaciones			
No tener restricciones			
Sentirme liberado			
ATENCIÓN			
Recibir apoyo			
Ser ayudado			
Recibir atención			
Sentirte apreciado			
Sentirte cuidado			
ACEPTACIÓN/IMPORTANCIA			
Sentirme incluido			
Ser popular			
Sentirme respetado			
Sentirme aprobado			



Necesidades	Importancia (1-100)	Satisfacción (1-100)	Urgencia I - S
Sentirme buscado			
VALORACIÓN			
Ser apreciado			
Ser reconocido			
Sentir que lo merezco			
Ser importante			
Ser elogiado			
Ser recompensado			
RECONOCIMIENTO			
Ser reconocido			
Que se fijen en mí			
Dejar mi huella			
Ser aclamado			
Ser célebre			
COMUNICACIÓN			
Influir en los demás			
Sentirme escuchado			
Contar historias			
Compartir			
Sentirme informado			
AMOR			
Ser apreciado			
Ser deseado			
Ser querido			
Ser tratado con ternura			
Ser admirado			
Recibir regalos			
HONESTIDAD			
Sinceridad			
Decir la verdad			
Decir todo			
No mentir			
Ausencia de censura			
Ausencia de secretos			
TRABAJO			
Responsabilidad			
Carrera profesional			
Vocación			



Necesidades	Importancia (1-100)	Satisfacción (1-100)	Urgencia I - S
Estar ocupado			
Creatividad			
Crecimiento			
CONTRIBUCIÓN			
Aportar a la sociedad			
Ayudar a otros			
Sentirme útil			
Necesidad de dar			
ESPIRITUALIDAD			
Trascendencia			
Fe			
Religión			

Si te ha gustado realizar esta actividad, te propongo que te inscribas en mi Programa de Coaching Personal: **En Marcha**

<https://isabelsales.com/curso-en-marcha/>

Un programa de 12 semanas, totalmente online y con las consultas ilimitadas que desees realizarme.



Con afecto,

Isabel Sales

Coach & Formadora. Miembro del equipo de coaches (Must Team) de Tony Robbins.

www.isabelsales.com isabel@isabelsales.com

