

SIMPLE
MOVIMIENTO

RETIRO MATRIMONIAL Y PERSONAL

TAREAS PREVIAS

Tres ejercicios para llegar al retiro con la mitad del trabajo hecho.

RESPIRA · MUÉVETE · VIVE CON INTENCIÓN

- **Tarea 1.** Tu Perfil 360 y tus 8 riquezas (30 min)
- **Tarea 2.** Semáforo del año (30 min)
- **Tarea 3.** Mi semana ideal (30 a 45 min)

Si van en pareja, cada uno llena su propia copia sin ver la del otro. En el semáforo, cada uno califica las metas del otro. Si van solos, llenen todo para ustedes.

TAREA 1

TU PERFIL 360 Y TUS 8 RIQUEZAS

Entra a la página de Simple Movimiento y haz tu Perfil 360. En unos 30 minutos te dice cómo eres, qué te mueve y cómo estás hoy en las 8 riquezas, y te llegan los resultados por correo. Llévalos impresos o en el celular.

Si no tienes tiempo, llena esta versión rápida: califica del 1 al 10 cómo estás hoy en cada riqueza. 1 es "muy descuidada" y 10 es "no podría estar mejor".

RIQUEZA	QUÉ INCLUYE	HOY (1–10)	UNA FRASE DE POR QUÉ
Crecimiento	Aprender, leer, vida interior y fe		
Bienestar	Ejercicio, sueño, comida, salud emocional		
Familia	Pareja, hijos, papás y hermanos		
Trabajo	Estudio o trabajo, talento y cómo lo usas		
Dinero	Ingresos, gastos, deudas, ahorro y generosidad		
Comunidad	Amistades, mentores y gente que te rodea		
Aventura	Diversión, viajes, experiencias nuevas		
Servicio	Ayudar a otros y dejar huella		

TAREA 2

SEMÁFORO DEL AÑO

Escribe las metas que tenías para este año (si no tenías metas escritas, anota lo que querías lograr en cada riqueza). Califica cada una:

- **V (verde):** se cumplió o se vivió la mayor parte del año.
- **A (amarillo):** a medias, por temporadas o se intentó.
- **R (rojo):** no pasó.

En "Lo que vi" escribe una frase corta: algo que celebras, un ejemplo concreto o por qué crees que no se dio. La idea es ver con honestidad y con cariño, sin buscar culpables.

En pareja: cada uno califica las metas del otro y, en el retiro, califican juntos las metas de los dos.

RIQUEZA	META DEL AÑO	V · A · R	LO QUE VI

Metas de los dos (solo en pareja, se califican juntos en el retiro):

META O RITMO	V · A · R	NOTA
Cita semanal		
Junta semanal		
Revisiones del plan		

TAREA 3

MI SEMANA IDEAL

Piensa en una semana normal que te gustaría repetir todo el año, con tu trabajo y tu vida real de hoy. Que sea realista y que sea la semana que quieres vivir. Anota los bloques que importan:

- Trabajo o estudio y traslados
- Ejercicio, horario de dormir y de despertar
- Tiempo a solas, lectura o devocional
- Tiempo con tu pareja, hijos, familia o amigos
- Descanso, diversión y un día sin pendientes

Si quieres, usa un color por tipo de bloque.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

21:00							
22:00							

Tres cosas que no pueden faltar en mi semana:

1. _____

2. _____

3. _____

¿En qué se me va el tiempo hoy que no está en esta semana?

_____

SIMPLE MOVIMIENTO · RESPIRA. MUÉVETE. VIVE CON INTENCIÓN.