

EL DIAGNOSTICO LIBERTAD

Una guía práctica para despejar tu cabeza y
empezar a vivir con más tranquilidad.

FINANZAS CONSCIENTES

- ☐ Sé cuánto gasto y cuánto gano cada mes
- ☐ Tengo (o estoy creando) un fondo de emergencia
- ☐ Estoy generando ingreso extra o pensando cómo hacerlo.

SALUD Y BIENESTAR

- ☐ Me hice mis chequeos médicos o los tengo agendados
- ☐ Tengo una actividad física que disfruto (caminar, yoga...)
- ☐ Duermo mejor y tengo rutinas que me ayudan a sentirme bien.

VIVIENDA Y FUTURO

- ☐ Ya pensé dónde y cómo quiero envejecer
- ☐ Revisé si mi casa está adaptada o necesito cambios
- ☐ Sé qué opciones existen si algún día necesito ayuda.

Es una hoja de ruta concreta para ordenar lo importante... y dejar espacio para disfrutar lo demás.

RED DE APOYO

- ☐ Sé con quién cuento si me pasa algo
- ☐ Estoy fortaleciendo mis vínculos y amistades
- ☐ Me siento parte de una comunidad o grupo de contención

DECISIONES Y LEGALES

- ☐ Tengo testamento o instrucciones por escrito
- ☐ Definí quién me puede representar si lo necesito
- ☐ Organicé mis papeles importantes en un lugar accesible

RECUERDA

Esto es una guía para sacar temas de la cabeza, y dejar espacio para lo que más importa: vivir en paz y con alegría.

Tu próxima etapa empieza con un pequeño paso.

No necesitas hacerlo todo hoy. Solo empezar. Marca lo que ya tienes y elige tu próximo paso.