



Evaluación Cualitativa - Semana No. ____

1. ¿Qué has conseguido en esta semana a nivel físico, mental, emocional, espiritual e intelectual?

2. ¿De qué te sientes satisfecho y orgulloso?

3. ¿Qué has descubierto esta semana?

4. ¿Qué ha cambiado en tu interior en esta semana?

5. ¿Cuánto te has acercado a tus metas y propósitos de vida esta semana?

6. ¿Qué ha quedado pendiente en esta semana?

7. ¿Qué harías diferente si pudieras volver atrás en esta semana?

8. ¿Qué pudo haber sido mejor en esta semana?

9. ¿A qué te comprometes en tu entrenamiento la próxima semana?

10. Otras reflexiones que consideres oportunas