

# Auditoría Energética

Escucha lo que tu cuerpo ha estado tratando de decirte.



CENTRO DE DIAGNÓSTICO  
DE LA ENERGÍA VITAL

## Instrucciones:

Tómate unos minutos de calma, para contestar lo que realmente te dice tu cuerpo, no lo que deberías o quisieras hacer.

En la tercera columna, en puntaje, anota los puntos que corresponden a cada letra, elige la respuesta que se presente todo el tiempo o la mayor parte del tiempo durante una semana típica, y para cada letra asigna puntos conforme a la tabla aquí al lado.

Letra	Puntos
A	3
B	2
C	1
D	0

## El Lenguaje del Cuerpo

Pregunta	Opciones	Puntaje
<b>1. Nivel de energía semanal</b> ⚡ ¿Cómo fluye tu corriente vital?	a) ☀ Estable y radiante b) 🌊 Altibajos intensos c) 🌙 Baja constante d) 🌞 Impredecible	
<b>2. Sensación al despertar</b> ☀ Tu termostato matutino	a) 🌞 ¡Energizado! b) 🐸 Cansado como si no durmiera c) 🧊 Rigidez/dolor d) 🕒 Sueño interrumpido	
<b>3. Malestares recurrentes</b> ⚠ Señales de tu cuerpo	a) ✅ Sin molestias b) 🦴 Tensión muscular c) 🌊 Problemas digestivos d) 💥 Cefalea/niebla mental	
<b>4. Ritmo de Renovación</b> 🌿 Tu ciclo natural de recuperación energética	a) ⚡ Recuperación rápida b) 🐹 Lenta recuperación c) 💡 Susceptible a recaídas d) 🤫 Frágil ante cambios	

## El Clima Interior

Pregunta	Opciones	Puntaje
<b>5. Clima emocional predominante</b>  Tu estado de ánimo interno	a)  Calma y claridad b)  Ansiedad/incertidumbre c)  Irritabilidad d)  Apatía	
<b>6. Reacción al estrés</b>  Tu patrón de supervivencia	a)  Enfoque práctico b)  Evasión emocional c)  Sobre pensamiento d)  Opresión física	
<b>7. Capacidad de concentración</b>  Tu foco mental	a)  Enfoque láser b)  Saltos de atención c)  Fatiga mental d)  Depende del ánimo	
<b>8. Frecuencia de alegría</b>  Tu brújula de satisfacción	a)  Constante en pequeñas cosas b)  Solo en eventos c)  Búsqueda sin hallazgo d)  Ausente prolongada	

## El Combustible diario

Pregunta	Opciones	Puntaje
<b>9. Sensación después de la comida principal</b>  Tu termodinámica digestiva	a)  Energético/ligero b)  Pesado/somnoliento c)  Hinchado/molesto d)  Antojo de estimulantes	

Pregunta	Opciones	Puntaje
<b>10. Antojos dominantes</b>  Tus "dragones" nutricionales	a)  Sin antojos b)  Snacks saludables c)  Salado/procesados d)  Dulces/chocolate	
<b>11. Alimentación bajo estrés</b>  Tu vulcanismo digestivo	a)  Hábitos estables b)  Pérdida apetito c)  Consuelo en comida d)  Alimentación caótica	
<b>12. Hidratación diaria</b>  Tu fluido vital	a)  Agua constante b)  Agua insuficiente c)  Café/tés d)  Bebidas azucaradas	

# Resultados de la Auditoría Energética

Prepárate para escuchar lo que tu cuerpo dice, no lo que te gustaría escuchar.

Suma el puntaje de respuesta de las 12 preguntas y ve qué arquetipo energético tiene ese mismo nivel, y decide si quieres seguir en este viaje de autodescubrimiento con el diario de sintonización de 5 días.

Puntaje	Características Clave	Arquetipo Energético
28-36 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energía solar estable</li><li>• Emociones en equilibrio</li><li>• Digestión óptima</li></ul>	 <b>ARMONÍA RADIANTE</b>
19-27 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altibajos energéticos</li><li>• Estrés gestionable</li><li>• Antojos ocasionales</li></ul>	 <b>OSCILACIÓN SENSIBLE</b>
9-18 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatiga crónica</li><li>• Bloqueo emocional</li><li>• Inflamación persistente</li></ul>	 <b>CRISIS VIBRATORIA</b>
0-8 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agotamiento extremo</li><li>• Desmotivación profunda</li><li>• Metabolismo alterado</li></ul>	 <b>COLAPSO SISTÉMICO</b>