

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
1. Nivel de energía semanal ⚡ ¿Cómo fluye tu corriente vital?	a) ☀ Estable y radiante b) 🌊 Altibajos intensos c) 🌑 Baja constante d) 🗯 Impredecible	
2. Sensación al despertar 🌞 Tu termostato matutino	a) 🦋 ¡Energizado! b) 🦏 Cansado como si no durmiera c) 🧊 Rigidez/dolor d) 🕒 Sueño interrumpido	
3. Malestares recurrentes ⚠ Señales de tu cuerpo	a) ✅ Sin molestias b) 🐍 Tensión muscular c) 🌊 Problemas digestivos d) 💥 Cefalea/niebla mental	
4. Ritmo de Renovación 🌱 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
5. Clima emocional predominante  Tu estado de ánimo interno	a)  Calma y claridad b)  Ansiedad/incertidumbre c)  Irritabilidad d)  Apatía	
6. Reacción al estrés  Tu patrón de supervivencia	a)  Enfoque práctico b)  Evasión emocional c)  Sobrepensamiento d)  Opresión física	
7. Capacidad de concentración  Tu foco mental	a)  Enfoque láser b)  Saltos de atención c)  Fatiga mental d)  Depende del ánimo	
8. Frecuencia de alegría  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
9. Sensación después de la comida principal  Tu termodinámica digestiva	a)  Energético/ligero b)  Pesado/somnoliento c)  Hinchado/molesto d)  Antojo de estimulantes	

Pregunta	Opciones	Puntaje
10. Antojos dominantes  Tus "dragones" nutricionales	a)  Sin antojos b)  Snacks saludables c)  Salado/procesados d)  Dulces/chocolate	
11. Alimentación bajo estrés  Tu vulcanismo digestivo	a)  Hábitos estables b)  Pérdida apetito c)  Consuelo en comida d)  Alimentación caótica	
12. Hidratación diaria  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">• Energía solar estable• Emociones en equilibrio• Digestión óptima	 ARMONÍA RADIANTE
19-27		<ul style="list-style-type: none">• Altibajos energéticos• Estrés gestionable• Antojos ocasionales	 OSCILACIÓN SENSIBLE
9-18		<ul style="list-style-type: none">• Fatiga crónica• Bloqueo emocional• Inflamación persistente	 CRISIS VIBRATORIA
0-8		<ul style="list-style-type: none">• Agotamiento extremo• Desmotivación profunda• Metabolismo alterado	 COLAPSO SISTÉMICO