



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
**Especialista en Medicina Interna**  
**Investigador en Salud Holística**  
**Naturista Quiropráctico**  
**Experto en Peso Saludable**  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, Ansiedad, Depresión**



**ADMINISTRACION DE MI DINERO Y TIEMPO**

Realice un estimado del dinero y el tiempo que usted invierte en un mes para cada área vital, luego en la hoja siguiente realice un registro ecuánime de todo lo que hace en un mes para definir la realidad de lo que invierte. De serle posible continúelo aplicándolo para todo un año.

Descripción de inversión en las áreas vitales	Monto en Bolívares F.	%	Tiempo en horas	%
<b>Ingreso mensual</b>		100%	730	100
<b>1. Espiritualidad invertir al creador</b>				
<b>2. Comunicación consigo mismo</b>				
<b>3. Ocupación por mi salud</b> -Aseo personal, cepillado, baño. -Peinado -Maquillaje -Contemplación y observación objetiva del cuerpo -Ejercicios físicos -Control médico y toma de medicamentos -Otros				
<b>4.1. Alimentación del cuerpo</b> -Desayuno -Merienda -Almuerzo -Merienda -Cena				
<b>4.2. Alimentación de la familia</b>				
<b>5. Sexualidad</b>				
<b>6. Pareja</b>				
<b>7. Hogar compartir en familia.</b>				
<b>8. Creatividad</b> -Visualización o reflexión -Arte creativa -Escribiendo -Otra.				
<b>9. Descanso</b> -Sueño -Meditación -Oración -Otra.				
<b>10. Estudios y capacitación.</b> Lectura de libros				
<b>11. Trabajo o productividad</b>				
<b>12. Vivienda</b>				

13. Vestidos y calzado				
14. Vehículos				
15. Nivel socioeconómico				
16. Comunicación con los semejantes, reuniones				
17. Seguridad personal				
18. Recreación, fiestas, juegos, tertulias y Viajes -Ver televisión constructiva, ver telenovelas y películas.				
19. Deporte				
<b>OTROS GASTOS.</b>	<b>Monto en Bolívares F.</b>	<b>%</b>	<b>Tiempo en horas</b>	<b>%</b>
Transporte de la casa al trabajo Transporte de la casa o del trabajo al restauaran Otro.				
Mantenimiento de computador				
Mantenimiento de aparatos y equipos				
<b>Carga familiar</b> -Mesada a hijos -Mesada a Padres -Estudios a hijos. -Cuidados médicos -Medicinas				
<b>Servicios públicos</b> -Agua -Electricidad -Teléfono del hogar -Celular -Internet -Aseo				
Seguro personal y Familiar				
Seguro social				
Seguro de vehículo				
Responsabilidad social personal, ayuda a otros necesitados				

**OBSERVACIONES:**