

Encuesta Integral para Elul

Relación con Hashem

- ¿Cómo describirías tu conexión espiritual actualmente?
- ¿Dedicas tiempo regularmente a la oración y reflexión espiritual?
- ¿Sientes que percibes los mensajes espirituales en los eventos de tu vida?
- ¿Cuáles son tus retos para alcanzar una relación más íntima con Hashem?
- ¿Qué compromisos podrías asumir este mes para fortalecer tu vida espiritual?

Relación de Pareja y Familia

- ¿Cómo te gustaría mejorar tu relación con tu pareja?
- ¿Qué pasos concretos puedes tomar para ser un mejor padre/madre/hijo?
- ¿En qué aspectos puedes contribuir más al bienestar de tu familia?
- ¿Qué hábitos te gustaría cambiar en la dinámica familiar?

Relaciones Interpersonales y Comunidad

- ¿Cuidas de las necesidades de los demás de forma activa?
- ¿Cómo manejas tus palabras y acciones en las relaciones cercanas para evitar herir a otros?
- ¿Sueles escuchar de forma empática y compasiva cuando alguien tiene un problema?
- ¿Qué rol tienes actualmente en tu comunidad y cómo podrías fortalecerlo?
- ¿Tienes amigos que te dan retroalimentación honesta? ¿La buscas y aceptas?

Estudio de Torá y Crecimiento Sabio

- ¿Por qué estudias Torá? ¿Cuáles son tus objetivos y motivaciones?
- ¿Dedicas tiempo a la búsqueda de sabiduría y aprendizaje?
- ¿Valoras y consultas la experiencia de tus maestros y padres?
- ¿Tienes identificadas las preguntas clave que te gustaría contestar este año?
- ¿Cómo podrías mejorar y purificar tus estudios para que sean más efectivos y auténticos?

Salud Física y Mental

- ¿Te preocupas activamente por tu salud física (rutinas, chequeos, actividad física)?
- ¿Cómo podrías mejorar tu bienestar mental y emocional?
- ¿Cuáles son tus metas en cuanto a salud para este año?
- ¿Sientes que tienes suficiente autoestima y autocontrol?

Aspectos Laborales y Profesionales

- ¿Actúas con honestidad y justicia en tu trabajo?
- ¿Tienes claras tus metas profesionales para el año que comienza?
- ¿Qué áreas necesitas fortalecer para alcanzar tus objetivos laborales?
- ¿Cómo manejas el estrés y los desafíos profesionales?

Finanzas Personales

- ¿Estás satisfecho con tu administración financiera?
- ¿Qué hábitos te gustaría cambiar respecto al ahorro, gasto o inversión?
- ¿Das Tzedaká (caridad) regularmente y lo haces con alegría?
- ¿Tienes metas financieras claras para este año?

Agradecimiento y Peticiones

- ¿Por qué cosas te sientes agradecido actualmente?
- ¿Qué peticiones o deseos tienes para Hashem este año?
- ¿Cómo podrías dedicar tiempo semanal a la gratitud y la plegaria?

Autoimagen y Hábitos

- ¿Cómo te gustaría que fuera tu aspecto físico y tu cuidado personal?
- ¿Qué hábitos negativos deseas romper este mes?
- ¿Cuáles son los aspectos de tu personalidad que deseas mejorar?
- ¿Qué repetirías diariamente para fortalecer el “músculo” positivo de la autotransformación?

Visualización del “Yo” Ideal

- ¿Quién te gustaría ser dentro de 40 días?
- ¿Qué características, talentos y valores deseas potenciar?
- ¿Qué aspectos prefieres eliminar de tu vida?