

ETAPA	ENFOQUE		NIVEL	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO
Ser	Profundo entendimiento y conexión consigo mismos y el mundo.		Amor	Abnegación, compasión, armonía, alegría, serenidad, éxtasis, paz, plenitud, amor.	Amabilidad inherente, empatía y una actitud sin prejuicios hacia uno mismo, los demás y el mundo.
Convertirse	Comienzan a dar forma intencionalmente a su propio desarrollo y utilizan su comprensión y aprendizaje para transformarse.		Transformación	Renovación, emoción, anticipación, esperanza, confianza.	Realización de cambios importantes en sus vidas (carrera, relaciones significativas).
			Intención	Determinación, ambición, enfoque, coraje, optimismo, resiliencia.	Enfoque y proactividad en la vida; las acciones se alinean con sus valores y objetivos declarados.
Aprender	Comienzan a comprender el poder de las emociones y actitudes positivas (gratitud, perdón y aceptación) y cómo influyen en sus experiencias y relaciones.		Aceptación	Comprensión, tolerancia, paciencia, tranquilidad, comodidad.	Menos quejas y resistencia al enfrentar situaciones, mayor facilidad y paz mental.
			Perdón	Liberación, alivio, tristeza, vulnerabilidad, compasión, empatía, paz.	Menos ira o rencor; comportamiento más tranquilo y sereno.
			Gratitud	Agradecimiento, reconocimiento, satisfacción, serenidad, alegría.	Actitud positiva y apreciativa, incluso ante desafíos.
Explorar	Exploración del entorno y su propia conciencia. Comienzan a hacer preguntas y a buscar respuestas.		Conciencia	Auto conciencia, frustración, comprensión, introspección, valentía.	Interés en la retroalimentación y el auto desarrollo (libros, talleres).
			Curiosidad	Confusión, incertidumbre, enojo, falta de claridad, anticipación, asombro, ansiedad, excitación.	Intriga; posibles periodos de confusión o incertidumbre.
Sobrevivir	Satisfacer necesidades esenciales (alimentación, agua, refugio, seguridad, sustento).		Inconciencia	Miedo, ansiedad, apatía, vergüenza, ira, confusión, inquietud, desapego, distanciamiento, soledad.	Absorción en uno mismo; falta de interés real, motivación o compromiso sincero.