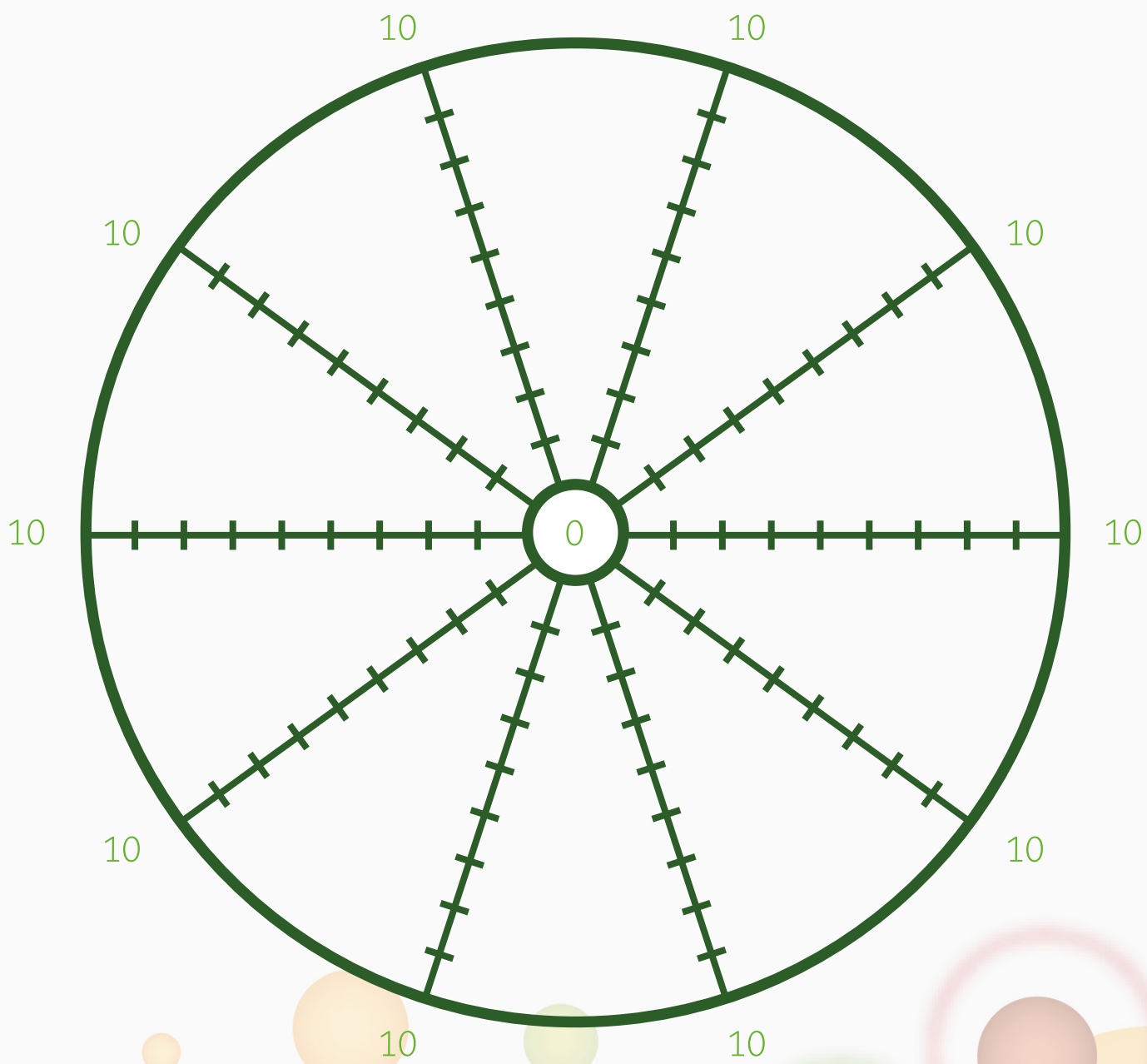


La Rueda de la Vida

Tienes ante tí la Rueda de la Vida. El conjunto de sus 10 secciones o partes representan el equilibrio vital. Busca cuales son en tu vida los pilares básicos en que se debe apoyar para que seas feliz (por ejemplo : Familia, Amistad, Salud, etc) y coloca cada uno de ellos al lado de uno de los números 10 de la circunferencia exterior. Una vez elegidos todos puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción actual en cada área de tu vida. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, cero, y la circunferencia externa el más alto, 10.



ALGUNAS AREAS POSIBLES: Familia, Amigos, Trabajo, Finanzas, Pareja, Salud y cuidado personal, Éxito, Ocio y Diversión, Espiritualidad, Amor, Formación, Libertad, Seguridad, Apasionamiento, Autoestima, Autorrealización o Desarrollo personal, Ambiente físico, etc

Para valorar cada área reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Entorno físico:

¿Te gusta lo que te rodea? ¿Estás cómodo en tu casa? ¿Tienes las condiciones necesarias para realizar óptimamente tu trabajo? ¿Tienes todo lo que quieres tener?

Carrera profesional:

¿Qué opinas de tu trabajo? ¿Te llena lo que haces? ¿Proteges tu carrera? ¿Te estás desarrollando profesionalmente como quieres? ¿Estás avanzando o te sientes atascado?

Dinero:

¿Te proporciona tu trabajo los ingresos que necesitas?

Salud:

¿Qué tal estás de salud? ¿Tienes hábitos que te mantienen en buena forma? ¿Te preocupa tu salud? ¿Te sientes bien? ¿Qué tal es tu nivel de energía? ¿Intentas introducir hábitos saludables pero no lo consigues?

Amistades:

¿Estás satisfecho con tus amistades? ¿Te sientes unido a tus amigos? ¿Sientes que tienes amigos en quien confiar?

Pareja/relaciones amorosas:

Eres feliz en tu relación? ¿Necesitas cambiar hábitos? ¿Te sientes querido? ¿Te comunicas bien con los tuyos? ¿Te gustaría aprender a decir “no” algunas veces? ¿Te falta algo por hacer?

Desarrollo personal:

¿Necesitas más equilibrio personal? ¿Sientes que avanzas en lo personal o te sientes atascado? ¿Necesitas ganar confianza o seguridad? ¿Eres una persona asertiva? ¿Te sientes a gusto contigo mismo?

Ocio y diversión:

¿Tienes aficiones? ¿Las disfrutas? ¿Tienes tiempo para relajarte? ¿Te gustaría compartir tus aficiones con más personas?