



La Rueda De Vida

El propósito del ejercicio La Rueda de la Vida es asistirte a priorizar las diferentes áreas de tu vida, con el fin de encontrar un mayor balance entre ellas y así una mayor satisfacción en general.

Pasos a seguir:

1. Dibuja un círculo y divídelo en ocho secciones (una para cada categoría).
2. Piensa en 8 categorías que quisieras evaluar en tu vida. Escríbelas a la par de cada sección.
3. En una escala del 1 al 10, evalúa cada una de estas categorías de acuerdo al nivel de satisfacción actual hacia ellas. Donde 1 es la mínima y 10 es la máxima satisfacción, y 1 va hacia el centro de la rueda y 10 hacia afuera. Haz una línea de cuerdo al número que escogiste.
4. Ve la rueda y su evaluación y pregúntate que notas?
5. Pregúntate: Si yo estuviera más satisfecho/a con alguna categoría en específico, ésta impactaría positivamente las otras áreas de mi vida?
6. Cuando estés claro en cuál es la categoría que responde tu pregunta, hazle una marca al lado (puedes escoger más de una categoría pero trata de mantenerlo en lo mínimo, 1 o dos están bien para empezar).
7. Considera tres o más acciones a tomar que te ayudarán a mejorar la satisfacción de esta categoría que escogiste.

Ejemplos de categorías que puedes utilizar:

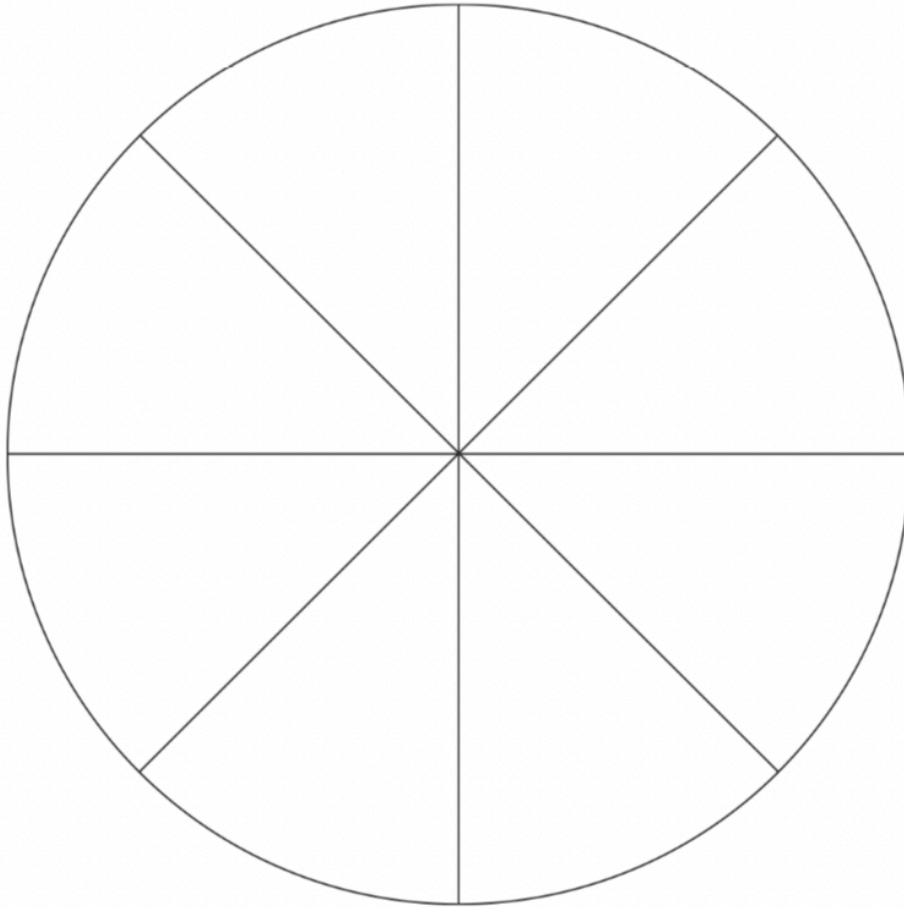
Finanzas, Salud, Familia, Compañero/a, Amigos, Carrera, Espiritualidad, Hobbies Personales, Tiempo Libre, Crecimiento Personal, Creatividad, Contribución, Estado Mental, Social

Ejemplos de categoría de la Rueda de la Salud:

Ejercicio, Dieta, Consumo de Agua, Sueño, Meditación, Actitud, Estado Mental, Tiempo Libre, Tiempo En la Naturaleza.

EJERCICIO DE LA RUEDA DE LA VIDA

Mis 8 categorías son:



Que noto?

Cuál categoría(s) necesita elevar mi satisfacción?

Cuáles son 3 acciones que me pueden ayudar a elevar mi satisfacción hacia esa categoría?

- 1.
- 2.
- 3.
