

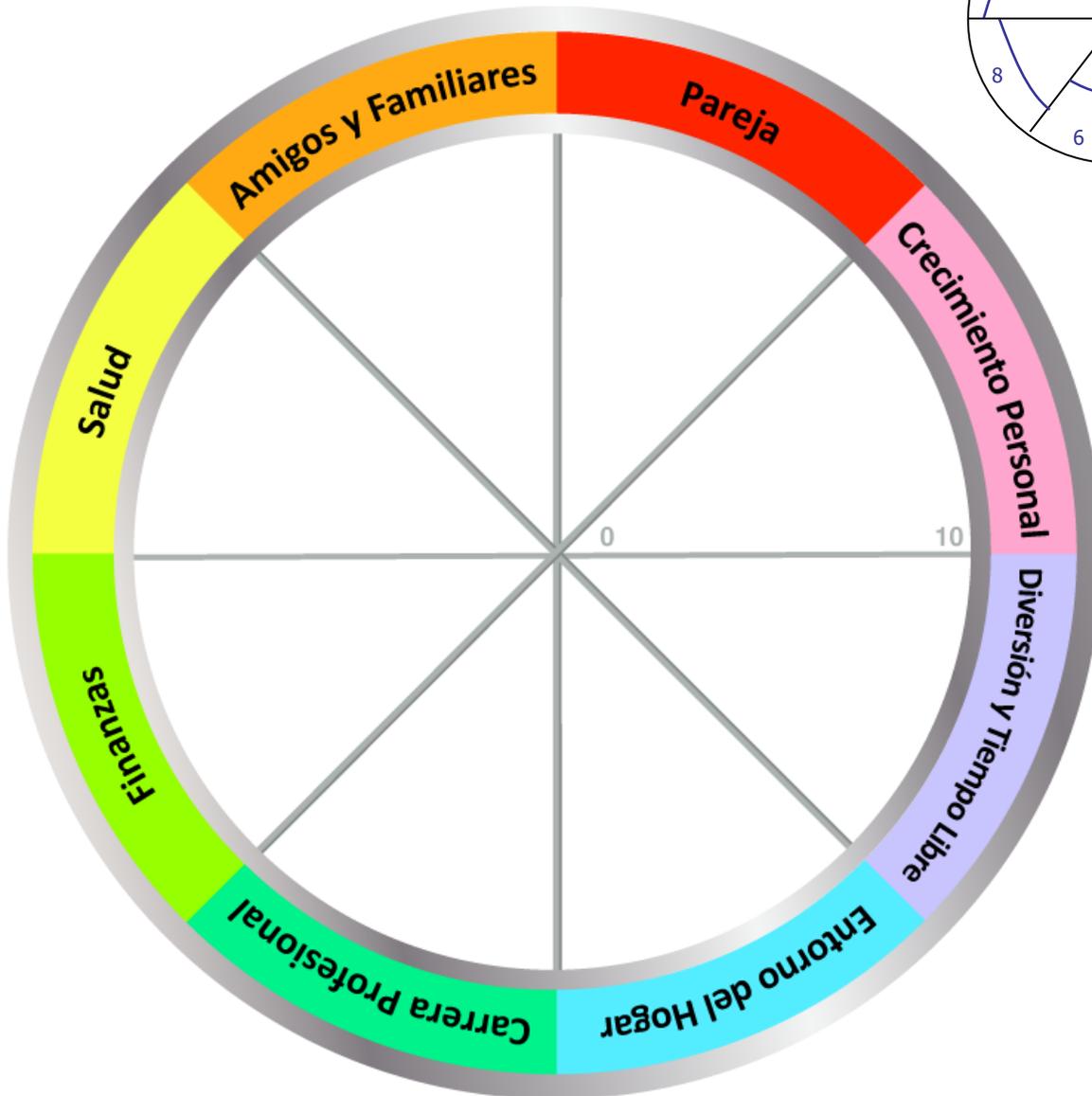
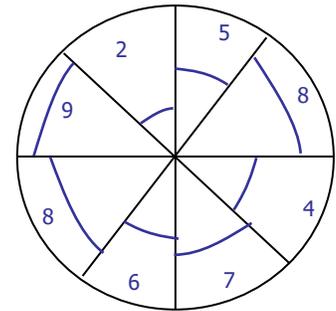


Tu Rueda de la Vida!

NOMBRE: _____

FECHA : _____

EJEMPLO



PARA COMPLETAR LA RUEDA:

- 1. Revisa las 8 categorías** - dedica unos momentos a pensar en lo que necesitas para sentirte satisfecho/a en cada una de las categorías.
- 2. Divide cada segmento para indicar tu grado de satisfacción**
 - El centro de la rueda representa 0 y el exterior 10
 - Elije entre 1 (muy insatisfecho/a) y 10 (totalmente satisfecho/a)
 - Ahora traza una línea en el segmento y escribe el número al lado (ejemplo arriba)

IMPORTANTE: usa el primer número que te venga a la cabeza, no el número que crees que *debería* ser representativo.



Tu Rueda de la Vida!

Ejercicio de La Rueda de la Vida – Instrucciones

Este ejercicio te ofrece la posibilidad de imaginar una vida que se parezca lo más posible a tu definición de equilibrio. También te permite ver más claramente cuáles son tus prioridades a la hora de establecer objetivos.

El equilibrio es algo personal y único para cada individuo — lo que puede ser equilibrio para unos puede parecer estresante o aburrido para otros.

Instrucciones:

1. Revisa las 8 categorías de la Rueda de la Vida. En conjunto, las categorías deberán crear una imagen de lo que significa una vida equilibrada para ti. Si quieres, puedes añadir otras categorías o crear nuevas áreas de interés personal. Ejemplos:
 1. **Amigos y Familiares:** crea categorías dentro de estos grupos: "padres," "hermanos," "colegas," etc.
 2. **Pareja:** cambia el nombre a "Romance", "Relación" or "Compañero/a".
 3. **Crecimiento Personal:** "Aprendizaje", "Desarrollo Personal" o "Espiritual"
 4. **Diversión y Tiempo Libre:** se puede cambiar a "Ocio."
 5. **Entorno del Hogar:** se puede cambiar a "Entorno Laboral" para tus clientes de empresa.
 6. **Carrera Profesional:** cambia el nombre a "Maternidad", "Empleo", "Negocio" or "Voluntariado".
 7. **Finanzas:** usa otras como "Dinero", "Seguridad Económica" or "Bienestar Económico".
 8. **Salud:** podrías añadir "Emocional", "Física", "Forma Física", "Espiritual" or "Bienestar".
 9. Otras categorías a incluir: "Seguridad", "Entrega", "Liderazgo", "Logros" or "Áreas relacionadas con la comunidad en la que vives".
2. Piensa en lo que significa el éxito o la satisfacción en cada una de estas áreas.
3. Después señala tu nivel de satisfacción en cada área de tu vida trazando una línea en cada segmento y escribiendo un valor del 1 (muy insatisfecho) al 10 (totalmente satisfecho).
4. El nuevo perímetro del círculo representa tu Rueda de la Vida.
5. Ahora, mirando la Rueda, puedes profundizar en el ejercicio realizando las siguientes preguntas:
 1. ¿Te sientes sorprendido por los resultados?
 2. ¿Cómo te sientes con respecto a tu vida cuando miras la Rueda?
 3. ¿Qué estás haciendo en estas áreas? ¿Qué te gustaría hacer en estas áreas?
 4. ¿Qué necesitarías hacer para que tu puntuación fuera un 10?
 5. ¿Cómo imaginas una puntuación de 10?
 6. ¿Cuál de estas categorías te gustaría mejorar primero?
 7. ¿Cómo podrías inducir estos cambios en su vida?
 8. ¿Qué tipo de ayuda y cooperación crees que necesitas de los demás?
 9. ¿Qué piensas que *debería* cambiar primero? ¿Que *te gustaría* cambiar primero?
 10. ¿Cuál es la pieza clave que pondría en movimiento los cambios que necesitas para tener una vida más equilibrada?