

Herramienta

# LA RUEDA DE TU VIDA

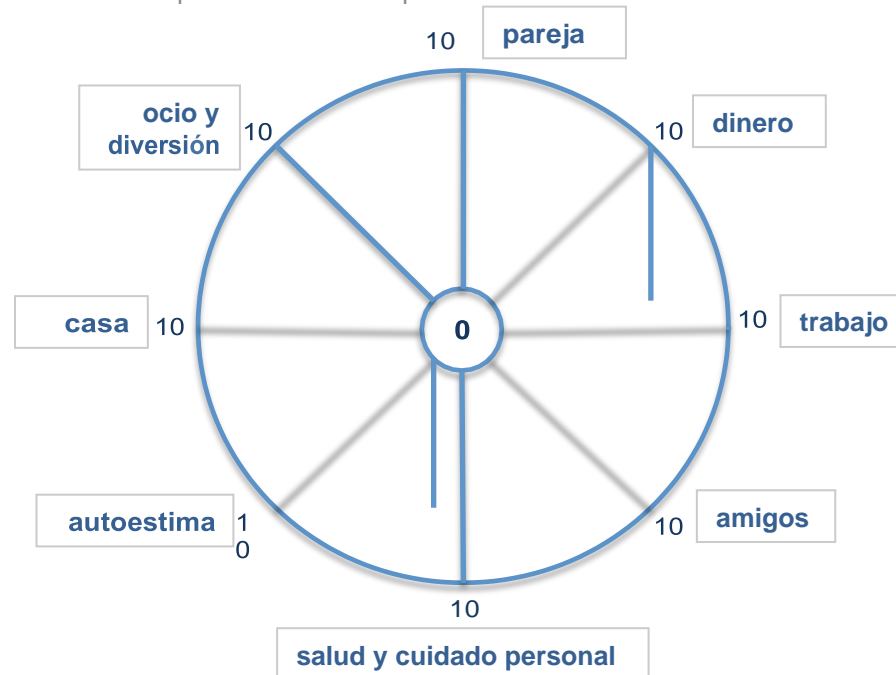


# Herramienta

## LA RUEDA DE TU VIDA

- La **Rueda de la vida** es una herramienta muy útil para analizar cuáles son las principales prioridades que constituyen los pilares básicos de tu vida y descubrir cómo lograr armonía entre todo lo que es importante para ti. Te ayuda a identificar estos pilares o áreas básicas de tu vida y a descubrir a que distancia te encuentras en este momento con respecto a donde te gustaría estar en cada una de estas áreas vitales para ti.
- Con esta **herramienta conseguirás** descubrir cómo está tu equilibrio vital y que grado de equilibrio tienes en tu vida; al hacerlo podrás poner en orden tus prioridades, tus ideas, tus sueños o ambiciones y trazar la ruta para alcanzarlos. Cuando tienes claro cuál es el camino a seguir, te despiertas cada día con alegría y motivación ;cómo te despiertas el día que sales de vacaciones!

Esto es una **rueda de la vida** sin cumplimentar. Para hacer la tuya propia, sigue las instrucciones que encontrarás a continuación



# Herramienta

## LA RUEDA DE TU VIDA

A continuación, encontrarás un listado de posibles áreas vitales de la vida.

**1. Elige las 8 más importantes para ti**, aquellas que tengan prioridad en tu vida y con las cuales te sentirías complet@.

**2. Ahora que ya has elegido tus principales 8 áreas personales, *valóralas***. Tómate tu tiempo para ver dónde te encuentras ahora en cada una de las 8 áreas, valorándolas de 0 a 10: esto significa que 10 es dónde te gustaría estar con respecto a tu trabajo, tu pareja, tu formación, etc., y la puntuación que tú le das es dónde consideras que estás ahora.

Por ejemplo: si mi pareja es un área vital para mí: 10 sería la situación ideal que me gustaría tener con respecto al tipo de persona, lo que compartimos, nuestra complicidad, sexualidad, intereses, confianza...

¿Cómo valoro mi nivel de satisfacción a día de hoy con respecto al área de pareja?:

- ✓ Me encuentro en un 2 (porque acabo de conocer a mi pareja actual)
- ✓ Me encuentro en un 7 (porque me siento querida y respetada pero no compartimos todo lo que me gustaría)
- ✓ Me encuentro en un 0 (porque busco encontrar una pareja)

# Herramienta

## LA RUEDA DE TU VIDA

Principales áreas de la vida	Elige las tuyas	Valora tu satisfacción hoy de 0 a 10
Amigos		
Autoestima / Autoconfianza		
Casa		
Desarrollo personal		
Dinero		
Familia		
Formación / Carrera		
Ocio y diversión		
Pareja		
Salud y cuidado personal		
Trabajo / Desarrollo profesional		

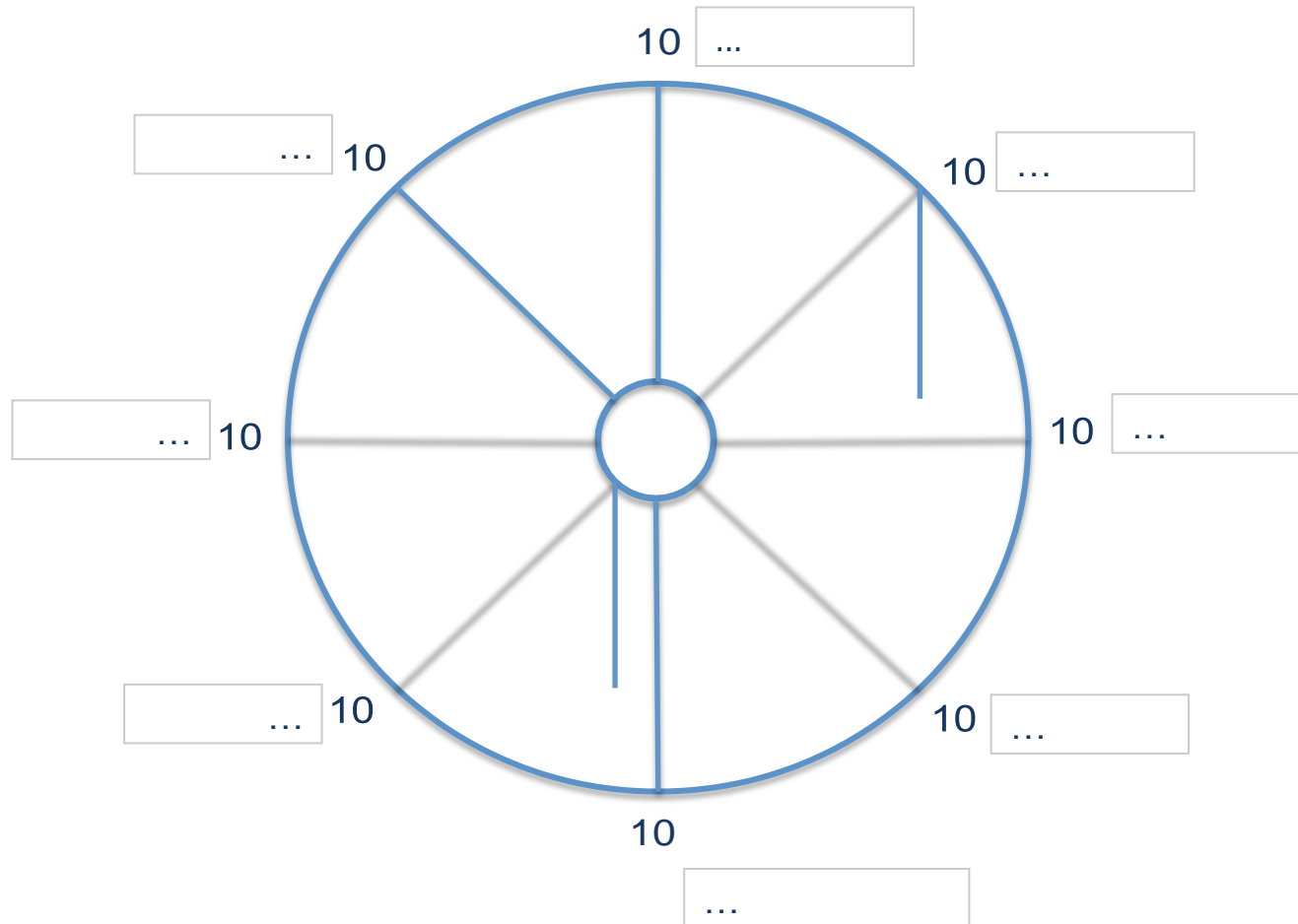
Valora cada área que has seleccionado de 0 a 10, siendo 10 el nivel en el que te gustaría estar y 0 el nivel más bajo posible. Tu valoración la debes realizar teniendo en cuenta tu nivel de satisfacción en cada área de tu vida respecto a ese 10 (a esa situación ideal para ti).

# Herramienta

## LA RUEDA DE TU VIDA

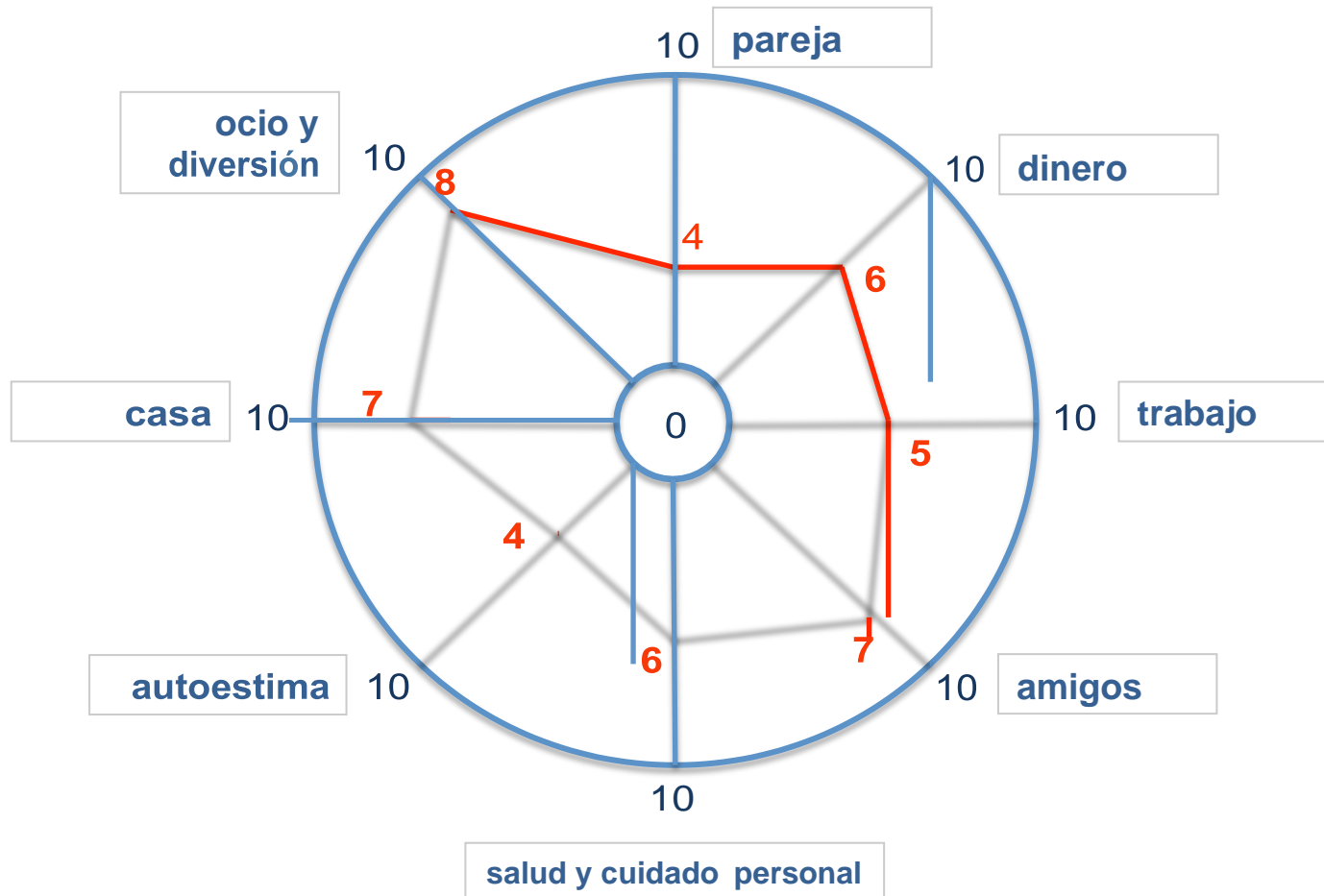
Ahora ya puedes crear **tu propia Rueda de la Vida**:

1. Coloca cada uno de tus pilares básicos al lado de los números 10 del círculo exterior.
2. marca la valoración de tu satisfacción actual en cada área, teniendo en cuenta que el 0 es el nivel más bajo y el 10 es el más alto.



## LA RUEDA DE TU VIDA

Aquí tienes un ejemplo de cómo puede quedarte una vez terminada:





# Herramienta

## LA RUEDA DE TU VIDA

*¡Enhorabuena!* Si has llegado hasta aquí ya tendrás delante de ti una foto de tu equilibrio vital en estos momentos de tu vida y podrás ver claramente cuáles son esas áreas de tu vida que necesitan más atención.

Si deseas conocerte un poco más y desarrollar esas áreas que son importantes para ti pero en las que no has logrado Todavía alcanzar el estado ideal que te gustaría, envíame tu rueda. Puedes enviarme tu rueda terminada o solamente las valoraciones de tu grado de satisfacción en cada área que hayas elegido.

*No lo dudes, da un paso más en tu cuidado y desarrollo personal.*

