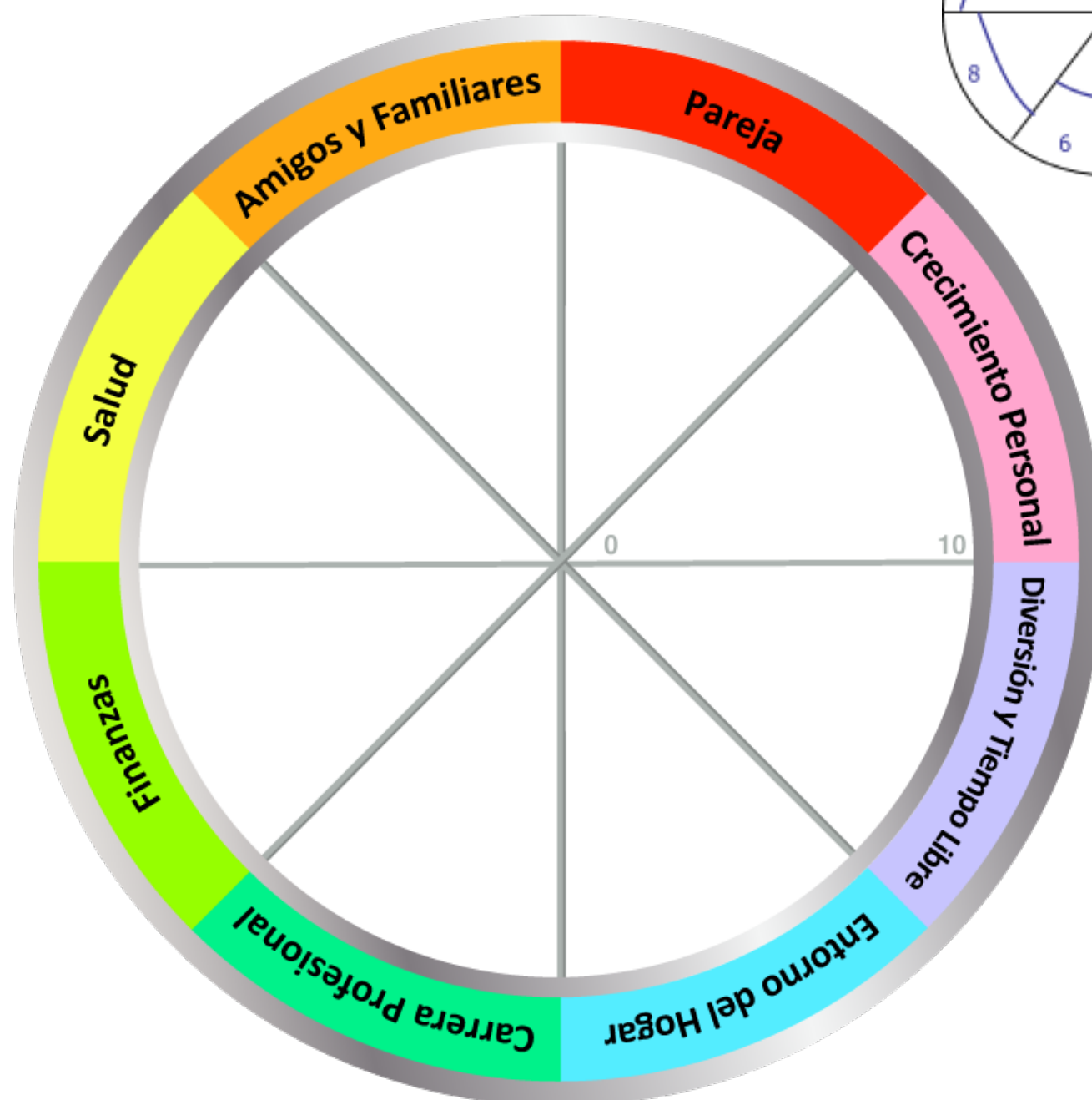
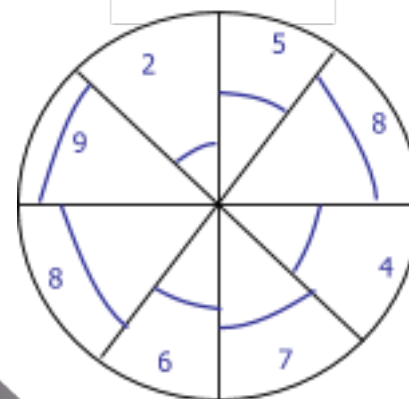


# RUEDA DE LA VIDA!!

Tu nombre:

Fecha de hoy:

EJEMPLO



## PARA COMPLETAR LA RUEDA:

**1. Revise las 8 categorías** - dedique unos momentos a pensar en lo que necesita para sentirse satisfecho/a en cada una de las categorías.

**2. Divida cada segmento para indicar su grado de satisfacción**

- El centro de la rueda representa 0 y el exterior 10
- Elija entre 1 (muy insatisfecho/a) y 10 (totalmente satisfecho/a)
- Ahora trace una línea en el segmento y escriba el número al lado (ejemplo arriba)

**IMPORTANTE:** Use el primer número que le venga a la cabeza, no el número que cree que *debería* ser representativo.

## Ejercicio de La Rueda de la Vida

### Instrucciones Detalladas:

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 dividir los segmentos para añadir otras categorías o crear nuevas áreas de interés personal. He aquí algunos ejemplos:
  1. **Amigos y Familiares:** Crea categorías dentro de estos grupos: "padres," "hermanos," "colegas," etc.
  2. **Pareja:** Cambia el nombre a "Romance", "Relación" o "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" o "Voluntariado".
  7. **Finanzas:** Usa otras como "Dinero", "Seguridad Económica" o "Bienestar Económico".
  8. **Salud:** Podrías añadir "Emocional", "Física", "Forma Física", "Espiritual" o "Bienestar".
  9. Otras categorías a incluir: "Seguridad", "Entrega", "Liderazgo", "Logros" o "Áreas relacionadas con la comunidad en la que viven".
2. Piensa en lo que significan el éxito o la satisfacción para ti en cada una de estas áreas.
3. 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. Observa si hay muchos baches en tu vida.
5. Ahora, mirando la rueda, puedes profundizar en el ejercicio realizando las siguientes preguntas:
  1. ¿Te sientes sorprendido-a 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 tu vida?
8. ¿Qué tipo de ayuda y cooperación crees que necesitas de los demás?
9. ¿Qué piensas que *deberías* cambiar primero? ¿Qué *te gustaría* cambiar primero?
10. ¿Cuál es la pieza clave que pondría en movimiento los cambios que necesitas para tener una vida más equilibrada?

6. Pasando a la acción - el paso final.

Para completar el ejercicio identifica una "acción" en cada área, y elige entre una y tres acciones para empezar. También podrías elegir las tres áreas en las que quieres trabajar, identificando una acción para cada una.

SUGERENCIA: Si tienes poco tiempo o te sientes estresado/a, puedes empezar con algo más pequeño.

NOTA: Este ejercicio tiene una fecha, la razón es porque no todos los días vivimos y percibimos nuestra vida de igual forma. Es interesante realizar este ejercicio una vez al mes, por ejemplo, ya que así podemos ir "testando" cómo hemos mejorado, y qué áreas han evolucionado en satisfacción.

Más información en: [www.elviralopezdelprado.com](http://www.elviralopezdelprado.com)  
[info@elviralopezdelprado.com](mailto:info@elviralopezdelprado.com)

