

¿DÓNDE ESTOY AHORA? La Rueda de la Vida

La Rueda de la Vida es una simple y poderosa herramienta que te ayuda a visualizar todas las áreas más importantes de tu vida. Identificando en qué nivel de satisfacción te encuentras en cada una de ellas.

Es muy sencilla de usar.

Imprime la página que te damos a continuación y tómate unos minutos o el tiempo que necesites para completar y marcar las distintas áreas identificadas en el círculo.

Son un total de 10 círculos concéntricos y 8 áreas de vida . Elige una de las áreas, por ejemplo SALUD y marca los círculos que representen tu estado actual, siempre desde el interior hasta el exterior.

Cuánto más contenta o satisfecha estés con esa área, más círculos de esa área tendrás que marcar.

POCO SATISFECHA marcar entre el 1y 3 círculos
MEDIANAMENTE SATISFECHA entre 4 y 7
MUY SATISFECHA entre 8-10

Habrás partes en las que ya estarás consiguiendo los resultados que realmente buscabas alcanzar.

Y habrá otras en las que necesitarás avanzar. Bien sea por hacer cosas distintas o poner más energía y acción en ellas.

Te recuerdo que las cosas se consiguen con intención y esfuerzo. Tiene que haber honestidad, compromiso y espíritu REAL de avanzar.

Si es tu momento de cambio, lo sabrás....



