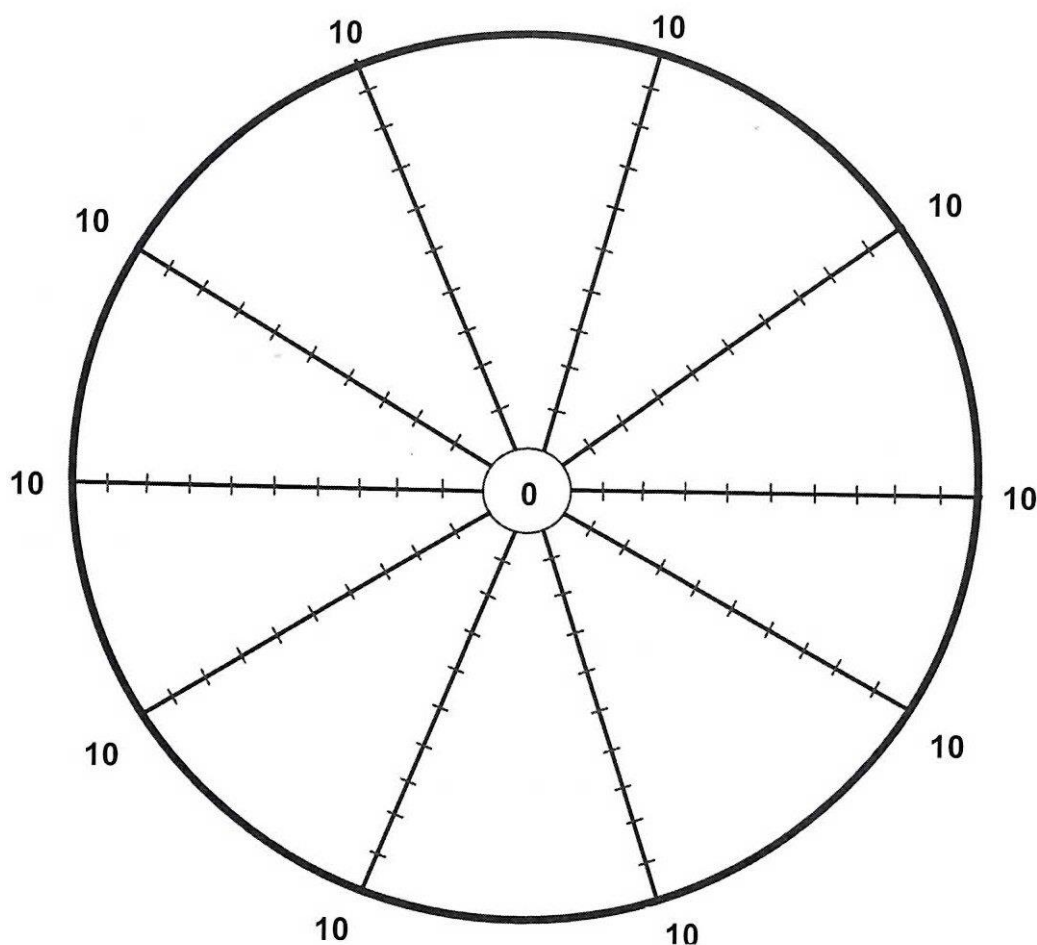


LA RUEDA DE LA VIDA

Te presento la rueda de la vida. Totalmente a tu medida, pues se trata de crear las 10 secciones importantes para ti, aquellas que resuenen en tu vida, ahora mismo. Puedes revisar tus 10 principales roles en los que veas con ellos, un reflejo de tu máxima realización y felicidad. Aquellos pilares básicos que te lleven a una vida completa, a tu modo y visión.

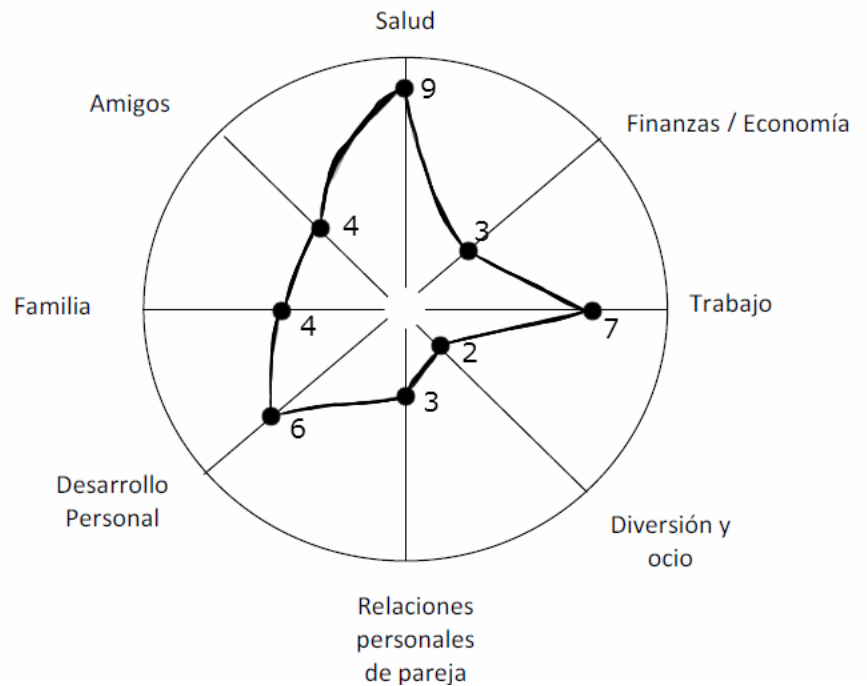


A modo de ejemplo, para que te ayude, pero NO condicione, algunas de las áreas posibles podrían ser: Familia, amigos, amistad, finanzas, dinero, pareja, salud, cuidado personal, éxito, reconocimiento, ocio, diversión, espiritualidad, amor, aprendizaje, formación, libertad, seguridad, autoestima, desarrollo personal, ambiente físico, sexo, relaciones, hogar, trabajo, vocación, ...

Mira este vídeo para, a modo de ejemplo, facilitarte lo que es importante para ti.
<https://www.tuacierto.com/2015/04/10/39-priorizando/>

¿Cómo funciona?

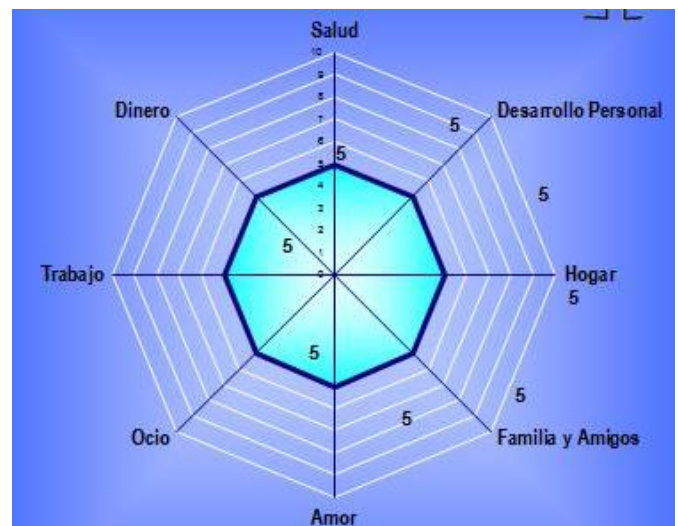
Una vez hayas elegido los 10 pilares, escribe cada uno de ellos junto a los números 10 dibujados en la circunferencia anterior, en la parte externa. Ahora puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción en cada área de tu vida. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, el "0" y la circunferencia externa el más alto, el "10". Verás los radios que salen del centro, interpretando las puntuaciones intermedias. Señala cada grado de satisfacción de cada área y ve uniendo los puntos, para ver qué dibujo surge.



Es un juego que te lleva a la consciencia de tu momento actual. Cuanto más lejos estés del centro en cada área, más complet@ te sentirás. El resultado de la gráfica que surja tenderá al reflejo de tu equilibrio o desequilibrio interno.

Te muestro un ejemplo de un nivel de mediana satisfacción en equilibrio, donde se ha trabajado desde 8 áreas más o menos generales a todos. Nosotr@s elegiremos 10 áreas.

Junt@s, veremos la forma en la que proceder para **eleva**r el nivel de satisfacción de estas áreas. La mayor ventaja está en tener presente tus valores.



No es necesario increparte ya mismo en un nivel 10, poco a poco lo trabajamos, se trata de que sea algo a tu alcance, digestible. Por ejemplo, si has señalado un 2 en alguna de las secciones, pensar en llegar a un 5 ya será un paso importante.

Al diseñar las áreas de la rueda, ya has creado consciencia de lo que es importante para ti. Iremos revisando, durante las sesiones, si la rueda está en un equilibrio y homogeneidad, pues eso te llevará a una satisfacción y realización personal. ¡Buen trabajo!