



La Rueda de la Vida: Guía práctica para evaluar tu vida

Una herramienta llena de poder, para
autoevaluar las áreas de tu vida.
Perfecto a la hora de tomar decisiones,
momentos de cambios y crisis.

JENNIFER DE LA ROSA



LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una herramienta de autoevaluación poderosa que nos permite visualizar y reflexionar sobre diferentes áreas clave de nuestra vida. Este ejercicio nos ayuda a identificar cómo nos sentimos en cada una de estas áreas y nos proporciona una visión general de nuestro bienestar y equilibrio personal.

Al representar nuestras áreas de vida en forma de una rueda dividida en secciones, como los radios de una bicicleta, podemos evaluar cada aspecto individualmente y compararlos entre sí. Las áreas típicas incluyen la salud, las relaciones personales, la carrera profesional, las finanzas, el crecimiento personal, el ocio y el tiempo libre, entre otros.

Al realizar este ejercicio, podemos descubrir áreas en las que estamos satisfechos y áreas que requieren más atención y desarrollo. Esto nos permite establecer metas específicas y crear un plan de acción para mejorar nuestro bienestar general y lograr un mayor equilibrio en todas las áreas de nuestra vida.

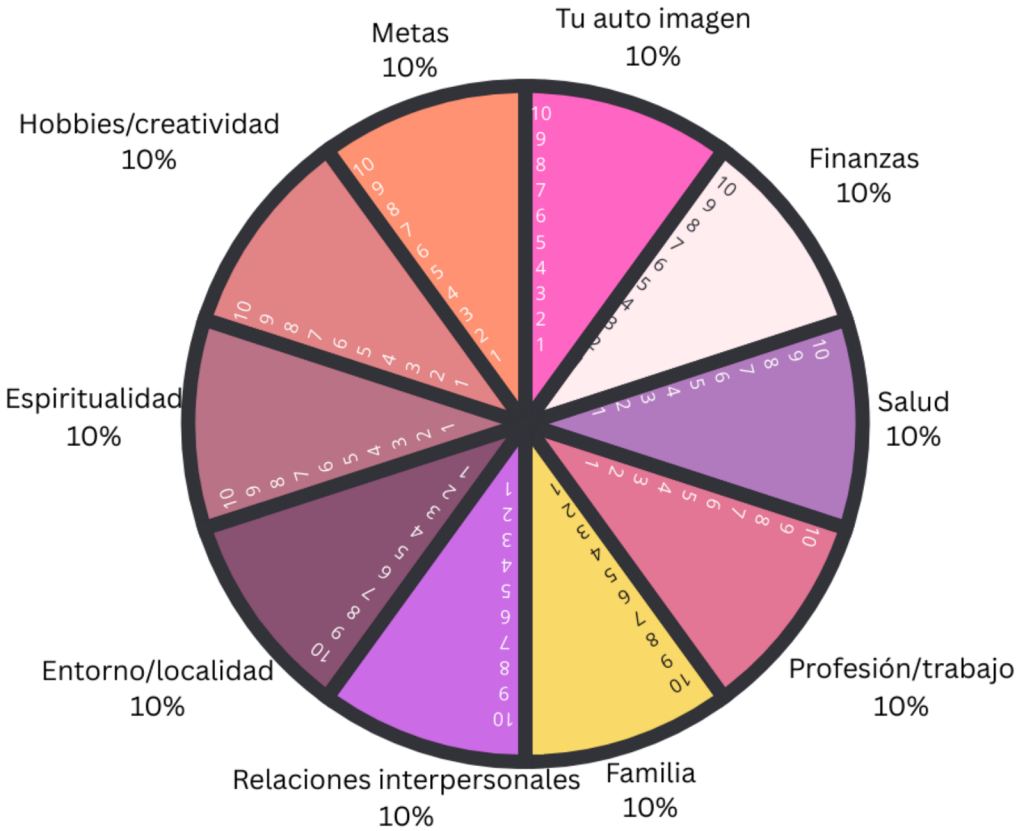
En esta guía, exploraremos cómo realizar la rueda de la vida, qué preguntas reflexivas podemos hacernos en cada área y cómo interpretar los resultados para impulsar nuestro crecimiento personal y nuestro éxito en todas las facetas de la vida. ¡Comencemos este viaje de autoconocimiento y transformación!

Nota: antes de hacer este ejercicio, prepara un espacio donde puedas permitirte tener privacidad. Es importante ser honesta, pero sobre todo amable contigo. Asumir responsabilidad es parte del crecimiento, pero es fundamental entender que no somos perfectos.

Toma un momento para estar en calma antes de hacer el ejercicio.



LA RUEDA DE LA VIDA





LA RUEDA DE LA VIDA

Esta es una muestra de la rueda de la vida una vez termine de evaluar las áreas. Si te das cuenta, no hay perfección, esto solo te da una muestra de las áreas o área que necesita cuidados y cambios. También te permite darte cuenta de todo aquello que está bien y que te hacen sentir satisfech@.

