

El ejercicio de la rueda de la vida es un clásico en el mundo del coaching, pero me gusta especialmente porque te permite ver de manera gráfica y clara aquellas áreas de tu vida en las que necesitas trabajar o poner tu atención para conseguir tener una vida más equilibrada.

Te ayudará a valorar tu grado de felicidad en los distintos apartados de la vida. Necesitarás una hoja en blanco y hacer un círculo dividido en ocho sectores, como muestra la rueda o imprimir la que te dejo al final del documento.



Si decides dibujarla, alrededor de la figura resultante escribe los nombres de las áreas que determinan tu vida, sin importar el orden: la salud, el amor, la familia, amigos, economía, diversión, trabajo, desarrollo personal.

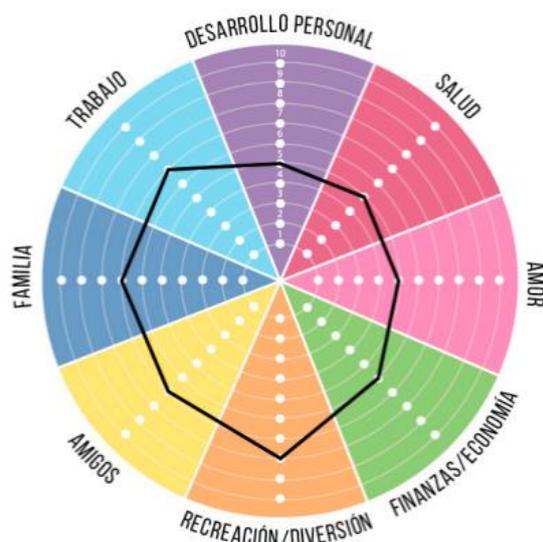
Esta es una rueda estándar, puede ser que en tu caso particular quieras añadir o quitar algunas de las porciones, siéntete libre de hacerlo.

### Como hacer el ejercicio:

- **Evaluar:** Tendríamos que asignar una puntuación de 1 (muy malo) a 10 (muy bueno) a cada una de las áreas. Si marcásemos un punto muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, si marcásemos un punto cerca del nombre "Salud", estaríamos prácticamente en el 10. ¿Sencillo, verdad?

- Unir los puntos: Una vez hemos puesto la puntuación en cada una de las líneas, lo que tenemos que hacer es, unir los puntos mediante líneas de forma como se ve en el ejemplo siguiente y tendrá su propia rueda de la vida.

Obviamente la rueda de cada persona tendrá una forma completamente diferente y no es tan importante que cada área sea un 10, **el objetivo es que cada sección se equilibre con todas las demás secciones, proporcionando así el simbolismo de una rueda que rodará fácilmente.**



- Completa: Rellenar las puntuaciones proporciona una visión general del sentido de satisfacción del individuo en las distintas áreas. Es importante tomarse su tiempo para esto, y no llenar las puntuaciones demasiado rápido o permitirse distraerse.

Reflexionar sobre cada área requiere concentración y sólo llenándola seriamente, puedes obtener una visión precisa de tu equilibrio en la vida.

## ¿CÓMO VALORAS CADA ÁREA?

Puntúa cada área de cero a diez con tu grado de felicidad a día de hoy. Te adjunto unas preguntas que te ayudaran responder y valorar cada área.

**Salud:** ¿Estás siempre resfriado? ¿O con síntomas variados? ¿Te sientes a gusto con tu aspecto físico? ¿Te notas con sobrepeso? ¿Tus niveles de colesterol se han disparado? ¿Te notas vital y lleno de energía?

**Finanzas/Economía:** ¿Te falta dinero al final del mes o mes al final del dinero? , ¿Sientes que tu economía va fluida? ¿Puedes mantenerte e incluso permitirte algunos caprichos? O simplemente, ¿Has pensado en qué nivel económico te encuentras? ¿Es el que deseas?

**Trabajo:** ¿Cuál es para ti tu trabajo ideal? ¿Hay significado en lo que estás haciendo? ¿Sientes que tu trabajo es lo que siempre habías deseado hacer? ¿O es todo lo contrario?

**Recreación/Diversión:** ¿Estás dedicando tiempo a distraerte? ¿Te has planteado empezar aquella actividad que tanto te gusta? ¿Sientes que en tu vida únicamente son obligaciones?



**Amor:** ¿La relación que estás manteniendo actualmente con tu pareja sumapuntos a tu vida? ¿Tienes el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser tu compañero de camino? ¿O más bien sientes que no estás invirtiendo el tiempo suficiente en esta área?

**Desarrollo personal:** ¿Estás creciendo cómo persona? ¿Inviertes en algo tan importante como tú mismo? ¿Sientes que te expandes como ser humano?

**Familia:** ¿Quiénes son tu familia? ¿Tus tíos, padres y abuelos? ¿Tus primos, hermanos y padres? ¿Todos los miembros que se entiende por familia de manera tradicional? Tan sólo tú sabes quién forma parte de ti en ese vínculo tan íntimo. Y, ahora que ya lo sabes, ¿Estás teniendo una buena relación con ellos? ¿Te sientes satisfecha?

**Amigos:** ¿Qué es para ti un amigo? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos? ¿La calidad de tus amistades te hace justicia?

## RESULTADOS

Una vez hayas terminado, párate a observar la forma de tu rueda de la vida. Es posible que tenga una forma circular pero muy pequeña, o es posible que tenga una forma irregular que nada tiene que ver con una rueda. *¡Eso es lo verdaderamente importante!* que tu rueda tenga sus áreas equilibradas para que sea capaz de girar.

La forma final de tu rueda te muestra aquellas partes de tu vida que requieren de tu atención. Nadie puede tomar acciones por ti y está en tu poder el realizar los cambios necesarios en tu vida para que se convierta en tu gran obra de arte.

## CONCLUSIONES

Escribe aquí tus conclusiones o aquello que te ha surgido al realizar tu rueda de la vida.

Responder a estas preguntas puede ayudarte.

- ¿Qué área o áreas de mi vida son más pequeñas ahora mismo?
- ¿Qué acciones puedo tomar para cambiarlo?
- ¿En qué área o áreas quiero poner más atención ahora mismo?



### POR ÚLTIMO COMPROMÉTETE CONTIGO MISMO Y CON TU VIDA

- *Describe 10 acciones que puedas empezar a tomar mañana mismo para optimizar el rodamiento de tu rueda.*
- *No importa lo pequeñas que sean.*
- *Te sugiero que después de dos meses (siempre que hayas tomando acción) vuelvas hacer la rueda para evidenciar tus progresos.*

*Si deseas profundizar en algún área de tu vida y recibir ayuda de un profesional para optimizar tu vida no dejes de consultar con nuestra Coach y Trainer Emocional.*

RUEDA DE LA VIDA DE:

FECHA:

