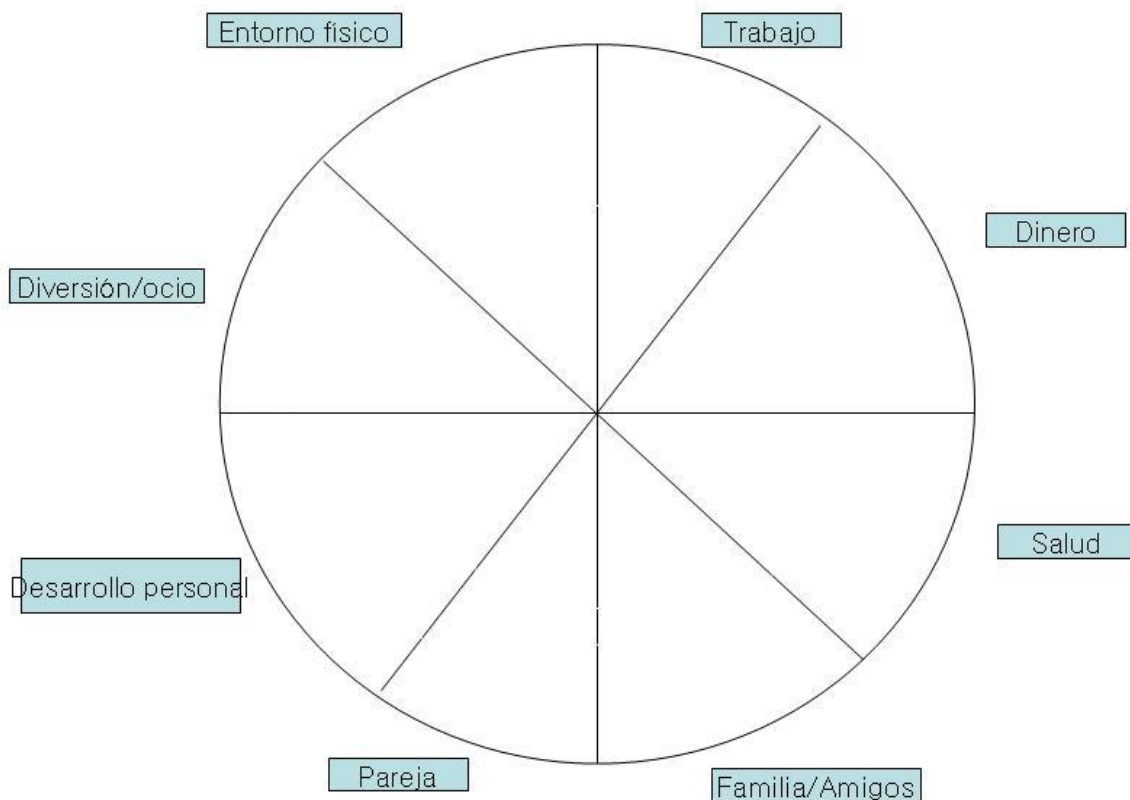


¡Hola! Soy Teresa Ruiz de almandodetuv vida.com y aquí tienes el ejercicio de la “Rueda de la vida” que es parecido al ejercicio que hemos realizado en el episodio nº 5 del podcast Emprendedoras en Acción. El primer paso es definir con tus propias palabras qué es para tí el éxito. Enfócate desde el punto de partida de ahora. Preguntáte: ¿Qué es el éxito en este momento para mí?

Después vamos a valorar en qué situación te encuentras actualmente. Para ello vas a “auditar” tu vida. Vamos a utilizar una herramienta que se utiliza en coaching que se llama “la rueda de la vida”.

RUEDA DE LA VIDA



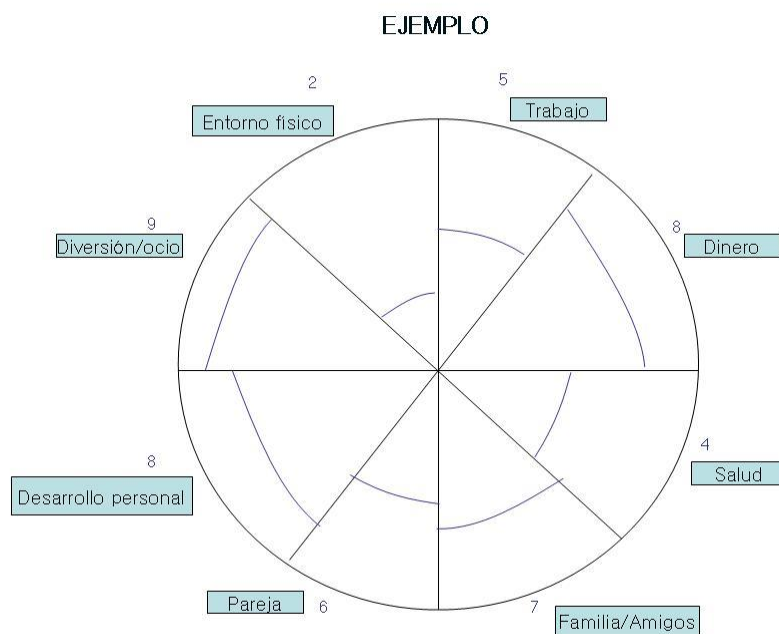
Puntúa del 1 al 10 cada una de las siguientes áreas: trabajo, familia/amistades, desarrollo personal, salud, diversión/ocio, pareja, dinero y entorno físico. Estas son las áreas más comunes que se trabajan pero puedes cambiarlas y/o añadir otras facetas que prefieras trabajar.

Ten presente que la puntuación que les otorgues ha de ser siempre bajo tu prisma y tu nivel de satisfacción actual en cada área.

Pregúntate ¿cómo estás de satisfecho respecto a (esa área de tu vida) ahora?

El centro del círculo es 0 y el borde exterior es 10, teniendo esto en cuenta, pinta o traza una línea hasta la puntuación que le has asignado a cada parcela. Observa el ejemplo.

Puedes pintar las áreas con diferentes colores y unir las líneas para que sea aún más visual.



¿Qué tal ha quedado tu Rueda de la Vida? ¿Tienes muchos baches?

Contesta las siguientes preguntas para profundizar en el resultado:

¿Te sientes sorprendido con el resultado?

¿Qué te sorprende?

¿Cómo te sientes con respecto a tu vida cuando miras a tu rueda?

¿Qué estás haciendo actualmente en cada área?

¿Qué te gustaría hacer en cada área?

¿Cuál de estas parcelas te gustaría mejorar y cuál es la prioritaria?

¿Qué necesitarías para que tu puntuación fuera de 10?

¿Cómo te verías a ti mismo si tuvieras una puntuación de 10?

¿Qué vas a hacer a partir de hoy para mejorar esta puntuación?