



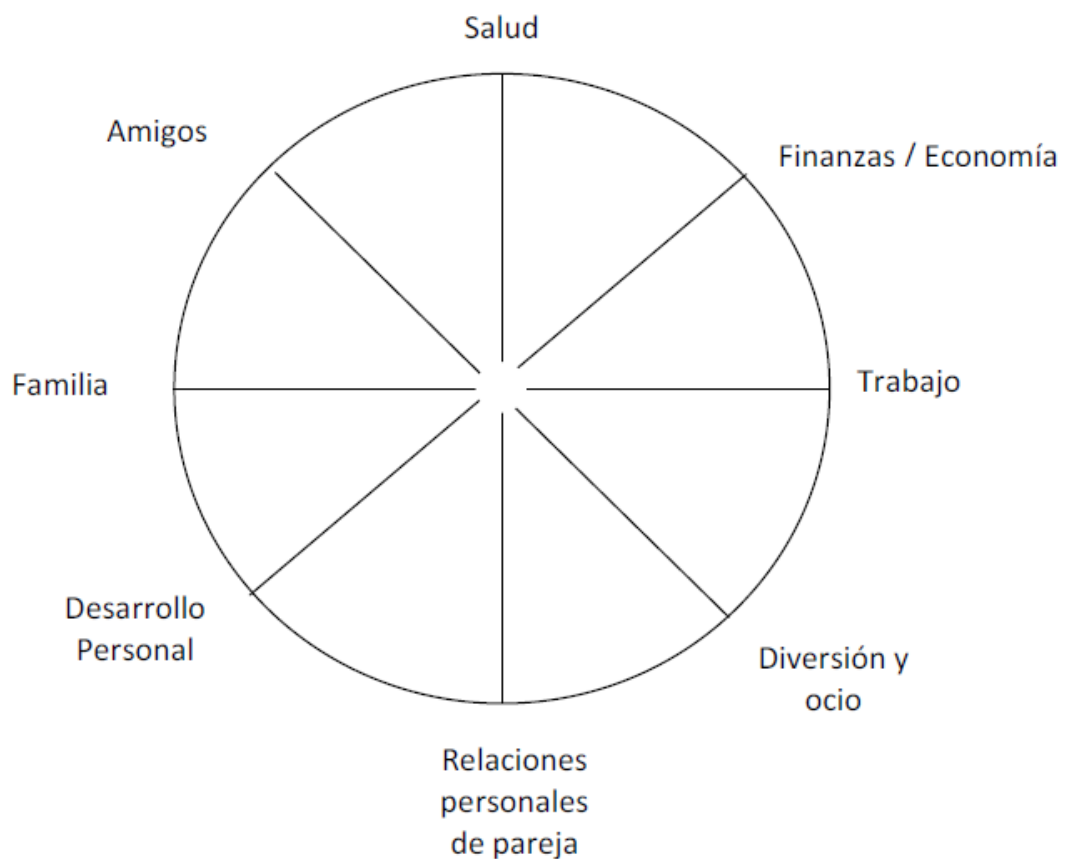
Hoja de Trabajo. Análisis de mi Rueda de la Vida

Vamos a revisar cómo te sientes en relación a 8 aspectos de tu vida.

Lo que vas a hacer es:

1.- Examina y califica. De una escala del 1 al 10 vas a colocar la calificación que tú le des a cada uno de los siguientes aspectos de tu vida de acuerdo al grado de satisfacción o insatisfacción que consideres tener.

Ejemplo. Si consideras muy bueno tu estado de salud actual, vas a colocar el número 9 en la línea que corresponde al aspecto Salud. Por el contrario, si consideras que tu salud es mala, pondrás una calificación muy baja, y así con cada uno de los aspectos.





Para ayudarte a calificar cada aspecto de tu vida, puedes apoyarte en las siguientes preguntas guía:

Salud: ¿Cómo consideras tu estado de salud actual? Buena, mala o regular. ¿Tienes una enfermedad crónica? ¿Tienes sobrepeso? ¿En invierno siempre te enfermas?

Finanzas/Economía: ¿Te sientes cómoda con el cheque que recibes cada mes? ¿Deseas incrementar tus finanzas? ¿Debes muchas tarjetas de crédito? ¿Tienes libertad económica?

Trabajo: ¿Disfrutas el trabajo actual que tienes? ¿Deseas cambiar de trabajo?

Diversión y ocio: ¿Eres de las que no descansan por estar siempre trabajando, o dedicas un tiempo al ocio? ¿Te sientes tan abrumada con tanto trabajo que no le das prioridad a las distracciones? ¿Eres de las que siempre están distraídas y no se enfocan?

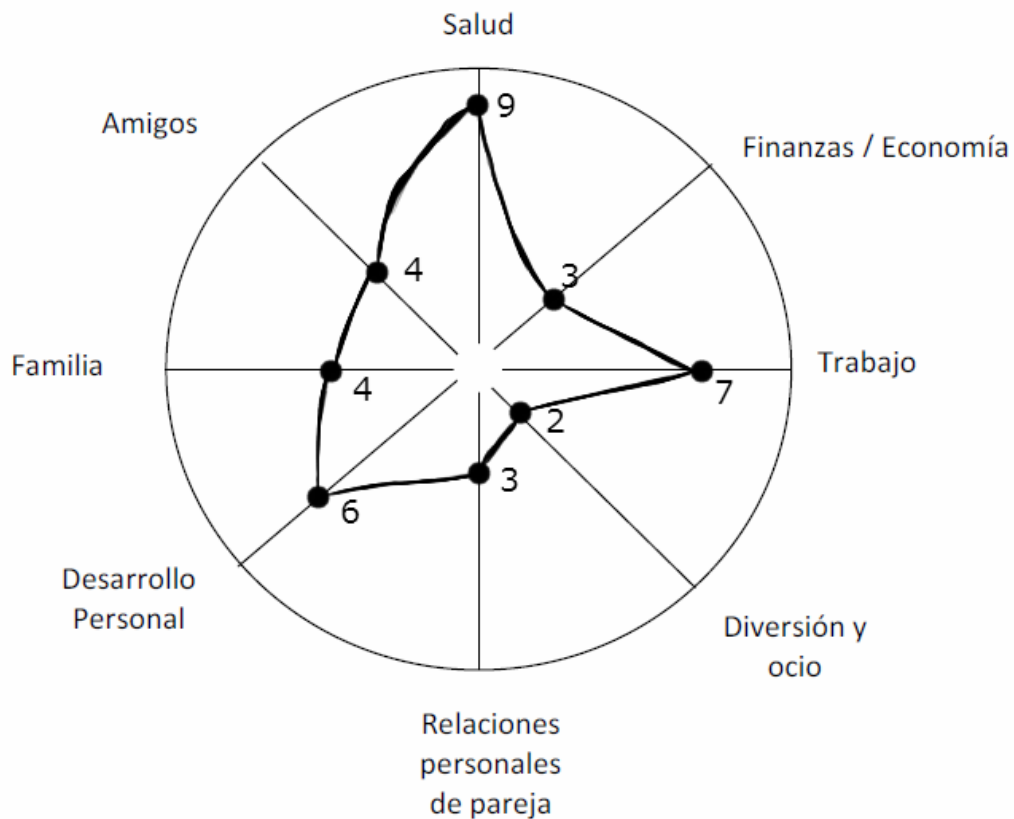
Relaciones personales de pareja: ¿Estás sola por convicción, o te sientes sola? ¿Estás con una pareja de manera armoniosa, o sólo porque es el padre de tus hijos?

Desarrollo personal: ¿Estás creciendo como persona? ¿Inviertes en algo tan importante como tú misma? ¿Te estás capacitando constantemente, o te sientes estancada?

Familia: ¿Quiénes son tu familia? ¿Tus tíos, padres y abuelos? ¿Tus primos, hermanos y padres? ¿Estás teniendo una buena relación con ellos? ¿Te sientes satisfecha?

Amigos: ¿Qué es para ti la amistad y cuál es el valor que hasta ahora le has dado? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos? ¿Confías en ellos o no tienes amigos?

2.-Une los puntos. Una vez que hayas puesto tu calificación en cada uno de los aspectos, unirás cada una mediante líneas, tal como se aprecia en el siguiente ejemplo:



3.-Interpreta los resultados. Si después de hacer este ejercicio encontraste que el círculo no está del todo formado, quiere decir que hay áreas de tu vida que debes mejorar. Si te interesa fortalecer estas áreas, puedes tomar sesiones de coaching personal conmigo vía Skype o de manera presencial, escíbeme a contacto@yosoyplenitud.com para solicitar y programar una sesión gratuita.

Copyright 2016. Yo Soy Plenitud. All Rights Reserved

www.yosoyplenitud.com