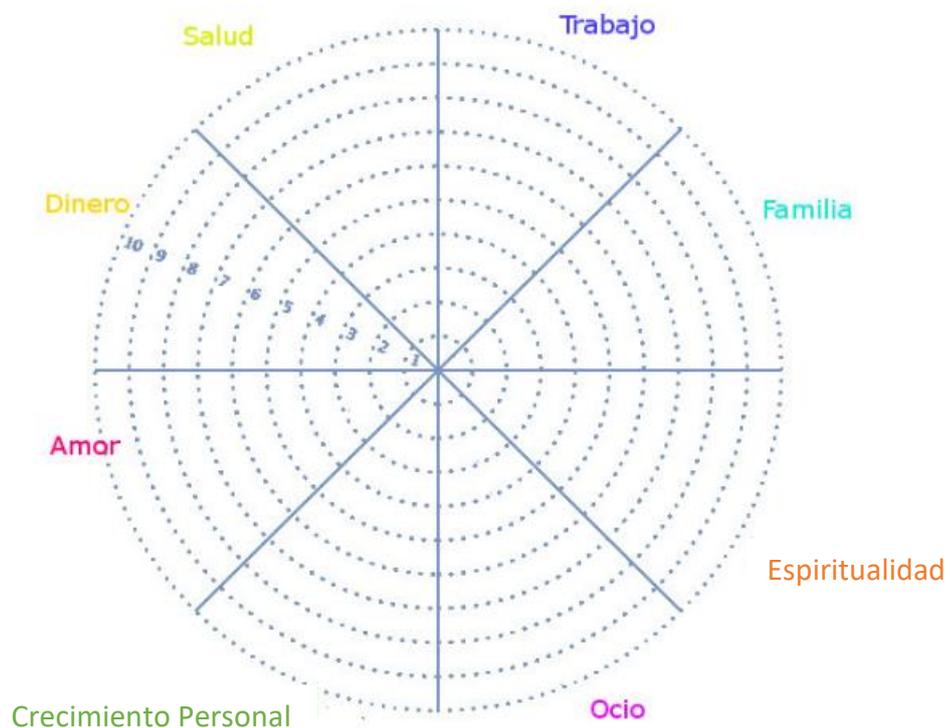


LA RUEDA DE LA VIDA

Este es un sencillo ejercicio para valorar el grado de satisfacción que sentimos en las distintas áreas de la vida. A mí me ha aportado mucha información desde que lo aprendí en el libro **“Autocoaching para Despertar”** de Pedro Amador. He utilizado esta herramienta continuamente desde el 23 de mayo de 2013 y me sirve como un **Indicador de Gestión** de mi empresa YOLtda.

Instrucciones



Fuente imagen: <https://ruedadelavida.net/areas-campos/>

1. Dibuja un círculo con 10 niveles concéntricos y luego parte el círculo en 8 “quesitos” iguales.
2. Define las 8 áreas más importantes de tu vida y pon un nombre a cada quesito. La rueda que te comparto como ejemplo te propone las áreas más comunes de la vida, pero puede que tu definas otras que sean más importantes para ti.
3. Coloca tu nombre al **“Circulo de TU Vida”** y la fecha del día en que realices este ejercicio.
4. Evalúa cada área (quesito) de 0 a 10 en donde 10 es el nivel máximo en el que quisieras se encontrara esta área de tu vida y 0 lo mínimo.
5. Para evaluar cada área es importante que te centres en el aquí y en el ahora. Piensa en todo lo que has logrado hasta este momento, se generosa contigo misma y agradecida con todo lo que has conseguido. Igualmente, ten presente cual sería el estado ideal en el que quisieras estar. Es importante que seas generosa a la vez que objetiva.
6. Une todos los puntos del **“Circulo de TU Vida”** a. ¿Te gusta la forma que tiene? ¿No sería ideal que todas las áreas de tu vida estuvieran en 10? En realidad, el objetivo es que logres la **armonía** entre todas ellas y a todas les des el nivel de importancia que se merecen de acuerdo con tus prioridades teniéndolas en cuenta a todas.
7. Coloca en un lugar visible o de fácil el acceso el **“Circulo de TU Vida”** para que estés consciente de qué ha de mejorar.

8. Elabora una lista. Por cada área vital de tu vida escribe tres **objetivos SMART** (específicos, medibles, alcanzables, realistas, con tiempo definido) que te permitan subir la puntuación que has dado a cada área.

9. ¡Ahora pasa a la ACCIÓN! Comienza por aquellas que tengan la puntuación menor y verás como todas la demás empeizan a cambiar.

10. Has seguimiento de forma constante a la lista de tus objetivos y ve cumpliéndolos uno a uno con determinación. Año tras año, por la misma fecha y con un color diferente, vuelve a trazar el “**Circulo de TU Vida**”, verás como si cumples los objetivos que te propones, obtendrás la **armonía** que tanto anhelas en tu vida. Recuerda que **TODO** es posible con **ACTITUD Y ACCIÓN**, ese es mi lema 😊