



Rueda de vida

Instrucciones

- Asegúrate de no tener distracciones. Dedícate un momento para ti y date la oportunidad de trabajar contigo.
- Imprime o copia la Rueda de vida
- Antes de empezar toma dos respiraciones profundas y conéctate con el aquí y ahora.
- Puedes observar que cada sección del círculo corresponde a un área en tu vida. En ellas te he colocado las más comunes pero tu puedes cambiar cualquier de ellas si así lo deseas.
- Selecciona un punto del círculo, observa un área de tu vida a la vez y reflexiona sobre ella, ¿Qué tanto la has trabajado? ¿Cómo te sientes con ese aspecto de tu vida? ¿Hay algo que te guste más? ¿Hay algo con lo que no te sientas a gusto? ¿Qué tan satisfecho te sientes con esa área? ¿Qué cosas cambiarías?
- Una vez que hayas observado un área en específico colorea, dibuja o marca una línea que muestre que tan satisfecho o pleno te sientes en esa área. Considera que si coloreas toda la sección es que te sientes totalmente pleno y si no coloreas nada es que estás totalmente insatisfecho.
- Continúa así con todas las áreas del círculo
- Al final contarás con una guía visual sobre cómo te sientes en cada una de las áreas y podrás observar cuál de ellas necesitas trabajar más o necesitas hacer un cambio y en cuales puedes seguir haciendo lo que haces..

Recuerdo que no hay correctos ni incorrectos, nuestra rueda de vida cambia constantemente. El objetivo de este ejercicio es ayudarte a reflexionar sobre ti y tu momento actual, para poder verte desde una mirada más completa y así buscar el equilibrio..

Espero que te guste :)

Si tienes alguna pregunta sobre el ejercicio no dudes en escribirme a hola@danalanda.com y con mucho gusto te responderé.