



# RUEDA DE LA VIDA

**MANUAL**

Ana Luz Torres

# ¿A que nos ayuda?

La rueda de la vida es un recurso muy utilizado en el coaching.

Es un ejercicio que nos ayuda a VER gráficamente cómo está nuestra vida en este momento en las diferentes áreas que hacen mi mundo.

No es conveniente tener un 10 en algunas áreas y un 2 o 3 en otras, porque tarde o temprano ese desequilibrio afecta a las demás áreas de mi vida.

El reto es definir cómo estamos y tratar de dar mayor atención a «levantar» la calificación en esas áreas para poder equilibrar mi RUEDA DE LA VIDA y que pueda “rodar” sin tanto sube y baja.

## VENTAJAS DE HACER ESTE EJERCICIO PERIÓDICAMENTE

- Ayudamos a la **mente** a que comprenda las cosas desde una perspectiva mas clara y tangible.
- Podemos manejar o dirigir las **emociones** de una forma mas eficiente.
- Te ayuda a definir **prioridades** en tu plan de acción.
- Te ayuda a identificar como crear el **equilibrio** en tu vida

<b>Principales áreas de la vida (escoge 8 , puedes agregar alguna que no este en la lista si lo deseas)</b>	<b>Valora tu satisfacción en este momento</b>
Autoestima/autoconfianza	
Desarrollo personal	
pareja	
Familia/casa	
hijos	
Dinero/finanzas	
Profesión/trabajo/negocio	
salud	
Diversión/ocio	
amigos	
espiritualidad	

Autoestima

Pareja

Espiritualidad

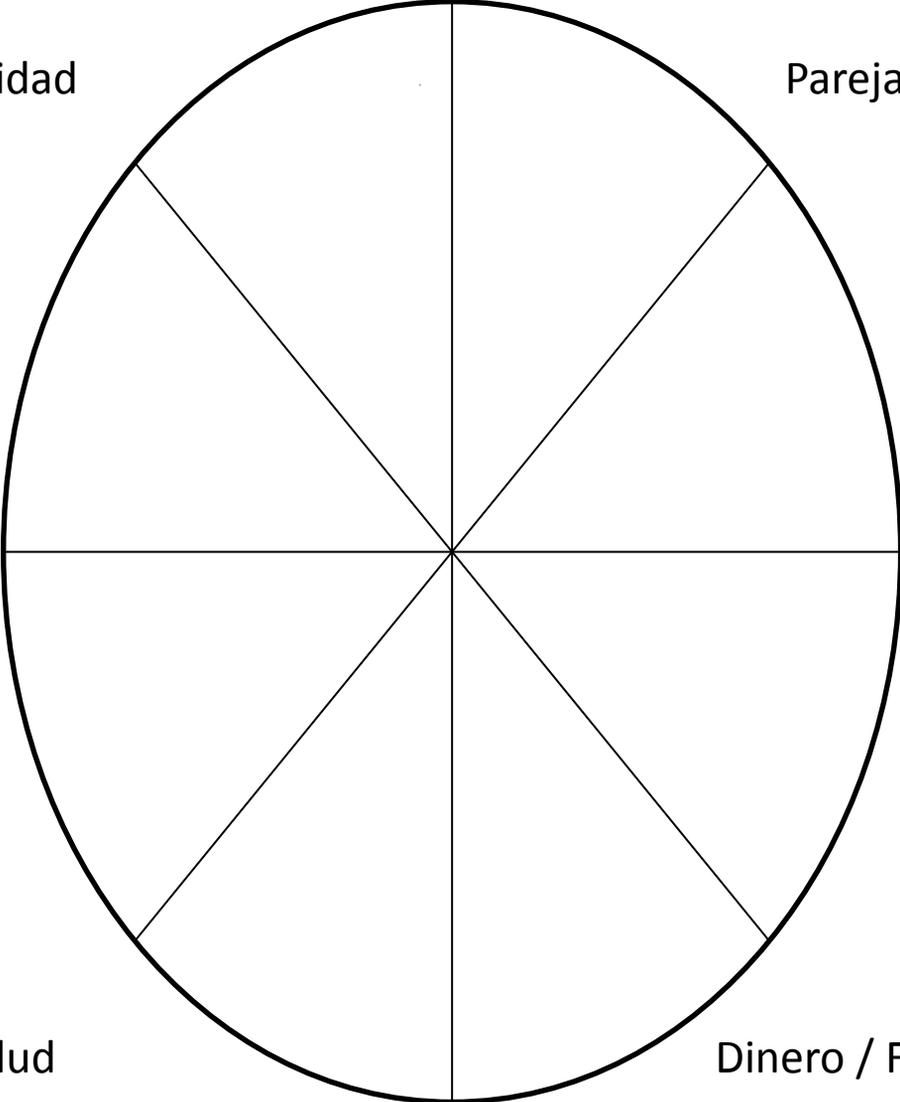
Familia/  
casa

Diversión

Dinero / Finanzas

Salud

Profesión / trabajo



## TABLA DE ANÁLISIS

<b>Principales áreas de la vida (escoge 8 , puedes agregar alguna que no este en la lista si lo deseas)</b>	<b>Valora tu satisfacción en este momento 10 excelente 0 mal</b>	<b>Cual área sería tu prioridad en este momento 1 urgente 10 no urgente</b>	<b>Suma de los Dos resultados</b>
Autoestima/auto confianza			
Desarrollo personal			
pareja			
Familia/casa			
hijos			
Dinero/finanzas			
Profesión/trabajo /negocio			
salud			
Diversión/ocio			
amigos			
espiritualidad			

# INICIA TU PLAN DE ACCIÓN

- A que le voy a dar mas atención?
- Definir urgente – importante
- Anota tus acciones y compromisos
- Evalúa tus recursos
- Lleva una agenda y revísala periódicamente.

