

Rueda de la vida Creativa

EJERCICIO PRÁCTICO



RUEDA DE LA VIDA

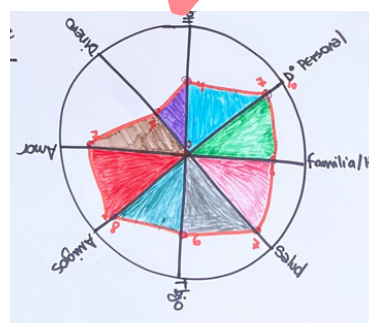
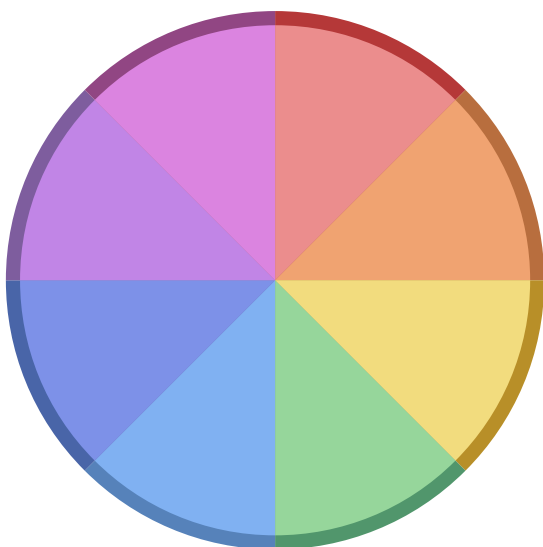
Ejercicio de autoexploración.

Te invito a que te des un momento para reflexionar sobre tu situación actual y te permitas develar tus verdaderos deseos y necesidades de aquí en adelante, sólo necesitas un tiempo para dedicarte a TI, sin juicios y con completa honestidad.

PRIMERA PARTE.

Devela dónde estás hoy para saber dónde quieres ir mañana.

Dibuja un círculo y divídelo en OCHO segmentos iguales, quedará como un círculo con ocho trocitos de pizza que representan las OCHO áreas principales de la vida.



TE DEBIESE QUEDAR
ALGO ASÍ

Las 8 Áreas son:



Piensa en cada Área y califícala del 1 al 10

El centro de la rueda es un 0 y el borde exterior es un 10. Así, en cada sección, indica tu nivel de satisfacción HOY, siendo 0= Peor imposible y 10= Mejor imposible. Al unirse aparecerá un perímetro dentro del círculo que representa tu **Rueda de la Vida**.

1. **Desarrollo Personal:** ¿Cuánto se de mí misma?, ¿Cuánto me conozco? ¿Invierto tiempo en mí? ¿Siento que crezco como ser humano?
2. **Hogar/Familia:** ¿Quiénes son mi familia? ¿Me siento satisfecho con mi pertenencia a ella? ¿Tengo una buena relación con ellas?
3. **Salud/Bienestar:** ¿Cómo me siento con mi cuerpo y con mi salud? ¿Me noto vital y con energía?
4. **Trabajo/Carrera Profesional:** ¿Me siento realizada con lo que estoy haciendo actualmente? ¿Siento que lo que hago es lo que siempre he querido hacer?
5. **Amigos:** ¿Tengo amigos íntimos o un montón de conocidos? ¿Cómo se encuentran HOY mis relaciones amistosas?
6. **Amor:** ¿Estoy feliz con mi situación sentimental actual?
7. **Dinero/Abundancia:** ¿Cuál es la relación que tengo actualmente con el dinero? ¿Estoy satisfecho con el nivel de vida que tengo?
8. **Hobbies/Tiempo libre:** ¿Estoy dedicando tiempo a distraerme? ¿Hago todo lo que me gusta?

Si existe alguna otra área significativa para ti puedes añadirla o sustituir alguna de las anteriores

¿LISTO?

¿Cómo te quedó?



¿Regular o irregular? ¿cercana al centro o cercana al diámetro? Saca conclusiones.

Como te habrás dado cuenta, un aspecto de la vida influye a otro, o a varios al mismo tiempo, y así es, somos un todo, un sistema correlacionado, en donde todo influye a todo.



SEGUNDA PARTE.

Imagina que TE TRANSPORTAS EN EL TIEMPO, AHORA ESTÁS en la fecha actual MÁS UN AÑO.

Por ejemplo si hoy es 25 de abril del 2022, vas a pensar que estás en el 25 de abril del 2023.

Y RESULTA QUE HAZ TENIDO EL **MEJOR AÑO DE TU VIDA**, tu rueda del año pasado desaparece y, ahora están todas las áreas en un 10.

Si te preguntara área por área: ¿Qué es lo que pasó en el amor por ejemplo para que ahora tengas un 10? ¿Qué hiciste diferente para tener un 10 de satisfacción en tu área laboral? ¿Qué sería un 10 en cada una de esas áreas para ti? ¿Qué tiene que ocurrir para que sea así o casi?

(REPITE ESTA OPERACIÓN POR CADA UNA DE LAS ÁREAS DE TU VIDA)

NO BLOQUEES TU CREATIVIDAD PENSANDO EN EL CÓMO LO LOGRARÍAS, AQUÍ LO IMPORTANTE ES SÓLO EL QUÉ!

¿QUÉ SALIÓ?



¿QUÉ VAS A HACER A PARTIR DE AHORA?

Espero te hayas inspirado para llevarlo al papel y a tu agenda con pasos diarios, hábitos nuevos, y una estrategia.

UNA META SIN UN PLAN ES SIMPLEMENTE UN DESEO

RECUERDA
TODO LO QUE
HA SIDO
CREADO FUE
PRIMERO
PENSADO

CON CARIÑO



[_INSTIVA_](#)