

Nombre:

Fecha:

# La rueda de la vida

## Qué es ?

La rueda de la vida es una herramienta para evaluar y visualizar diferentes áreas de la vida. Ella te ayudara a tomar consciencia de tu equilibrio global y tu satisfaccion en cada area especifica. Esta herramientas te ayudara a prestar atencion en ciertas areas que necesitan una transformacion en tu vida.



Donde estoy ahora



De aqui en un ano donde quiero estar



De aqui en 3 anos donde quiero estar

Se elige una puntuación para cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sentimos respecto a ellos. La siguiente fase implica la unión de los puntos o puntuaciones y la observación de la forma que ha adquirido nuestra rueda de la vida. debes decidir en qué área, de todas aquellas a mejorar, vas a comenzar a trabajar. El último paso es establecer un plan de mejora y de trabajo de aquellas áreas que lo requieren.

