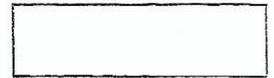


Rueda de la Vida



1. ¿Qué es importante para ti en tu vida? Identifica las áreas que sean más importantes y nombra cada sección de la rueda:
Por ejemplo. salud, dinero, amistad, amor, entorno, creatividad, estudios, trabajo, cuerpo, desarrollo personal, familia, valores, espíritu, hogar, libertad, ocio, mente, pareja, ser madre, hija, mujer, ...
2. Puntúa del 1 al 10 lo feliz o satisfecha que estás en cada una de estas áreas.
3. Une las secciones y colorea cada área de tu vida.
4. Si has obtenido una baja puntuación en alguna de las secciones, tu rueda dejará de ser redonda, tendrá un aspecto dentellado. ¿Qué puedes hacer para mejorar esas secciones? Elige 3 pequeños pasos que puedes hacer para mejorar esa situación.
5. Marca en tu agenda cuándo vas a hacer cada paso.
6. Repite el ejercicio al menos 1 vez/año.

