



## RUEDA DE LA VIDA

Colorea cada una de las partes de la rueda, desde el centro hacia afuera. En las áreas en que más te acerques al perímetro de la circunferencia, significa que te sientes mejor. Colorea hasta donde sientas que quieres hacerlo; no le des muchas vueltas al asunto y deja que tu mano fluya con naturalidad sobre la hoja. Mientras menos color tenga un área, significa que más tendrás que trabajar en ese aspecto de tu vida.

Una vez que le hayas puesto color a todas las áreas del círculo, podrás ver donde necesitas enfocarte más para tener equilibrio y felicidad. Tú decides en qué quieres mejorar. Por ejemplo, si el área de lo físico no es importante para ti, pues no te enfoques en ella. No todos tenemos los mismos intereses en la vida y eso está bien y, más aún, es respetable.

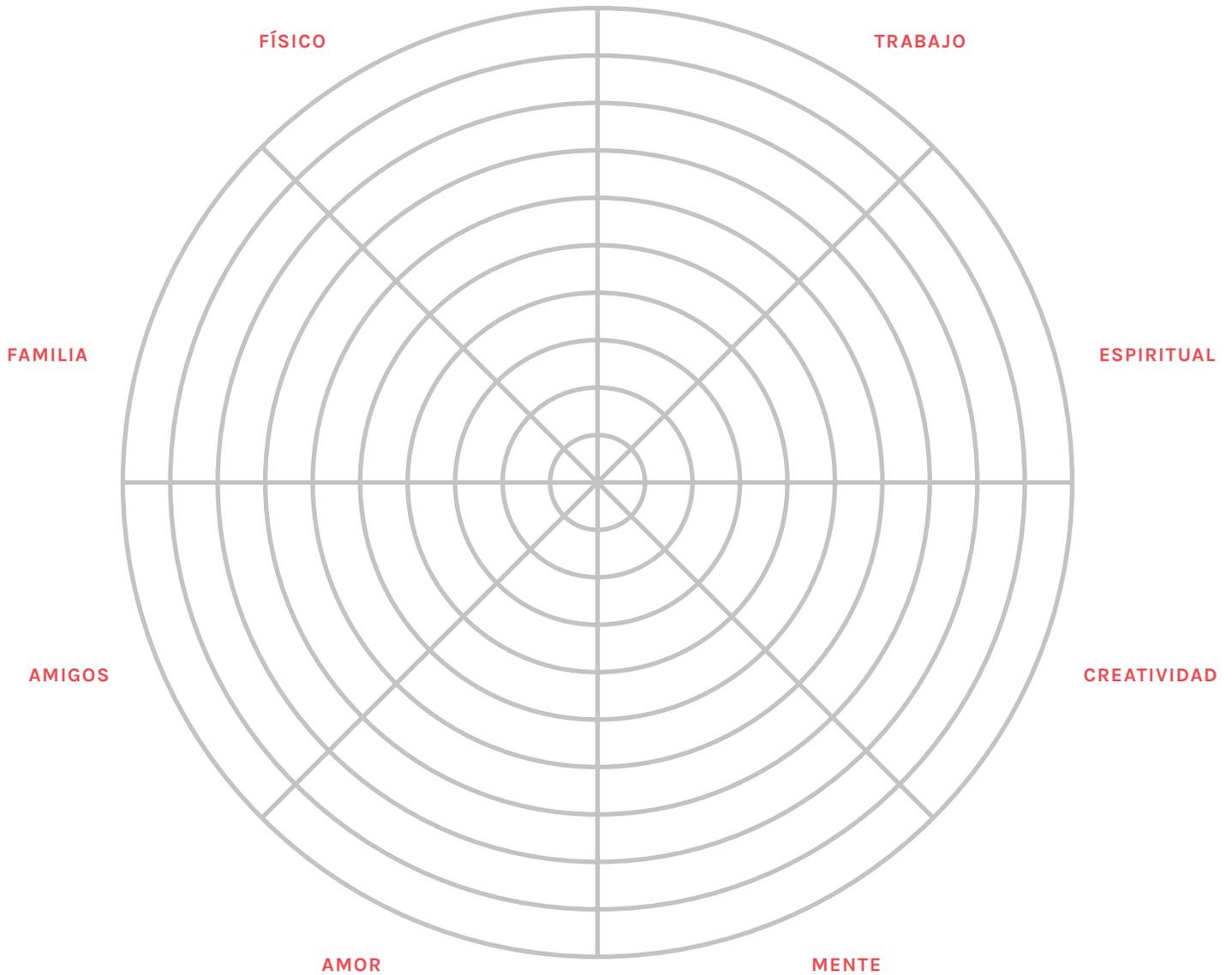
¡Diviértete!

Se consciente y honesto al pintar. No hay ni existe una forma de equivocarse haciendo la rueda, ninguna rueda es mejor que otra. En tu vida solo debes superarte a ti mismo. Deja de mirar lo que hacen los demás. Probablemente el vecino es mejor en algo y seguramente tú eres mejor en otra cosa. La diversidad es lo que hace que el mundo sea maravilloso.

¿Acaso no sería aburrida la vida si todos fuéramos iguales?

¡Aquello que quieres mejorar de ti es lo único que verdaderamente importa!

# RUEDA DE LA VIDA



## Trabajo

Éxito  
Carrera  
Economía  
Independencia

## Espiritual

Propósito  
Sentido del ser  
Compartir  
Significado

## Creatividad

Arte  
Aprendizaje  
Hobbies (Escribir, leer,  
pintar)

## Mente

Autoestima  
Paz  
Felicidad  
Actitud hacia la vida

## Amor

Pareja  
Relación  
Calidad de tiempo  
Sexo

## Amigos

Comunidad  
Diversión  
Comunicación  
Conexión

## Familia

Relación con padres  
Hijos  
Miembros de la familia  
Calidad de tiempo

## Cuerpo

Energía  
Ejercicios  
Alimentación  
Salud

**1. Después de haber coloreado el círculo, anota cuáles son las tres áreas en las que quieres trabajar.** Por ahora, deja las otras a un lado. Querer trabajar todo al mismo tiempo podría no llevarte a ningún lado. Como dice el dicho: "Más vale pájaro en mano que 100 volando".

- A \_\_\_\_\_
- B \_\_\_\_\_
- C \_\_\_\_\_

**2. Escribe cómo sería tu vida si cada una de estas áreas estuvieran más equilibradas y qué ventajas te traerían.** Escríbelo en tiempo presente, tal como si estuvieses hablando de una realidad.

Ejemplo:

"Dedicar más tiempo a mi creatividad me relaja. Cuando escribo siento que descargo mi mente. Además, es un tiempo para mí y me lo merezco".

---



---



---



---



---



---

**3. ¿Qué cosas o movimientos concretos vas hacer para que estas áreas de tu vida mejoren?** Se clara y especifica . Es muy importante no generalizar y plantearte metas reales y alcanzables; no exageres. Es mejor ir conquistando poco a poco que no lograr nada.

Ejemplo:

"A partir de este jueves escribiré el libro de 100 páginas y poemas de amor que tanto he querido y postergado. Todos los lunes, martes y miércoles voy a dedicar una hora a escribir. Lo haré a las 9:00 pm. Esto será prioridad para mí. Escribiré en el den, en mi computadora".

Ejemplo de como NO es la tarea:

"Voy a escribir un libro Best Seller y me haré millonaria con él".

---



---



---

#### 4. ¿Quieres hacer de esto un hábito? O solo son proyectos que no tienen una fecha límite?

Si la segunda opción es tu respuesta, entonces es hora de poner una fecha de entrega.

---

Cuando hayas conquistado estos hábitos y sientas que los has integrado como parte de tu vida, puedes pasar a revisar el círculo y reevaluarlo para ponerte nuevos objetivos.

Auto evaluarnos, ponernos retos y revisar en qué podemos mejorar para crecer como personas es un trabajo que debemos llevar a cabo a lo largo de toda nuestra vida.

**Dicen que el cielo es el límite, pero Yo pienso que en realidad es nuestra mente la única que nos limita. #notedejes**

Revisa tu Rueda de la vida cada 6 meses.