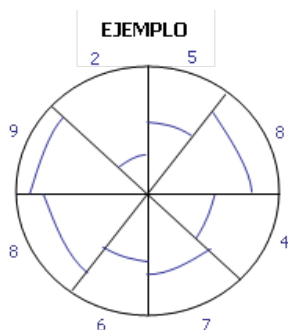


# LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una representación gráfica de cómo valoras tu situación en las diferentes parcelas de tu vida. Tomando el centro de la rueda como 0 y el borde exterior como 10, indica **tu nivel de satisfacción** con cada área de vida dibujando una línea para crear un nuevo borde exterior (ver el ejemplo).

Nombre:

Fecha.



## LA RUEDA DE LA VIDA

Para valorar cada área reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Hogar: ¿Te gusta lo que te rodea? ¿Estás cómodo en tu casa? ¿Tienes todo lo que quieres tener?

Desarrollo profesional: ¿Qué opinas de tu trabajo? ¿Te llena lo que haces? ¿Proteges tu carrera? ¿Te estás desarrollando profesionalmente como quieres? ¿Estás avanzando o te sientes atascado?

Salud: ¿Qué tal estás de salud? ¿Tienes hábitos que te mantienen en buena forma? ¿Te preocupa tu salud? ¿Te sientes bien? ¿Qué tal es tu nivel de energía? ¿Intentas introducir hábitos saludables pero no lo consigues?

Dinero: ¿Te proporciona tu trabajo los ingresos que necesitas?

Crecimiento personal: ¿Necesitas más equilibrio personal? ¿Sientes que avanzas en lo personal o te sientes atascado? ¿Necesitas ganar confianza o seguridad? ¿Eres una persona asertiva? ¿Te sientes a gusto contigo mismo?

Amigos: ¿Estás satisfecho con tus amistades? ¿Te sientes unido a tus amigos? ¿Sientes que tienes amigos en quien confiar?

Familia: ¿Eres feliz con tu familia? ¿Necesitas cambiar hábitos? ¿Te sientes querido? ¿Te comunicas bien con los tuyos?

Amor: ¿Eres feliz con tu pareja? ¿Te gustaría aprender a decir “no” algunas veces? ¿Te falta algo por hacer?

Ocio: ¿Tienes aficiones? ¿Las disfrutas? ¿Tienes tiempo para relajarte? ¿Te gustaría compartir tus aficiones con más personas?