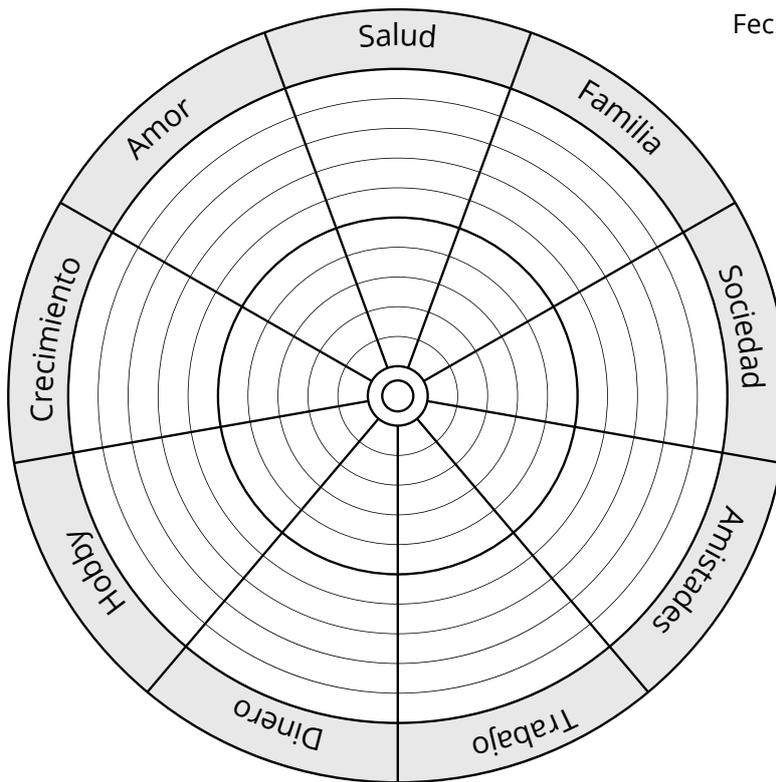


# La rueda de la vida

Fecha \_\_\_\_\_



- **Puntuar cada área**

Colorea cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sientes respecto a ellos. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima satisfacción. Cuanto más baja es la puntuación se sitúa más hacia el centro y cuanto más elevada más cercana al borde, al nombre del área.

- **Observar y analizar la forma**

La siguiente fase implica la observación de la forma que ha adquirido nuestra rueda de la vida. Si el dibujo o forma resultante es armónico y se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida. Por otro lado, la forma irregular, con diversos picos y altibajos, revela aquellas áreas en las que es necesario trabajar para aumentar los niveles de satisfacción.

- **Reflexionar**

Una vez identificadas aquellas esferas con las que no te encuentras completamente satisfecho, es recomendable preguntarte si es realmente importante la mejora de satisfacción en este área concreta o estás siendo demasiado exigente y perfeccionista. Si la respuesta es que sí, que realmente tiene una importancia para ti, entonces es necesario cambiar el abordaje o enfoque adoptado hasta el momento.

- **Decidir por donde empezar**

Después de esto, debes decidir en qué área, de todas aquellas a mejorar, vas a comenzar a trabajar. No siempre es necesario empezar por aquella que tiene una puntuación más baja, ya que dependiendo del momento vital en el que te encuentres es más recomendable darle prioridad a una que no tenga la calificación menor. Asimismo, es importante que analices las relaciones o vínculos entre los diferentes ámbitos, ya que esto también puede ayudarte a tomar una decisión al respecto.

- **Trazar un plan**

El último paso es establecer un plan de mejora y de trabajo de aquellas áreas que lo requieren. Realiza una lluvia de ideas de posibles estrategias a seguir, establece objetivos específicos y a corto plazo para llegar a la meta u objetivo final. En base a estos pasos elabora una planificación mediante listas, horarios y esquemas visuales. Finalmente, realiza una revisión de forma semanal de los objetivos y su consecución para realizar ajustes si fuera necesario.