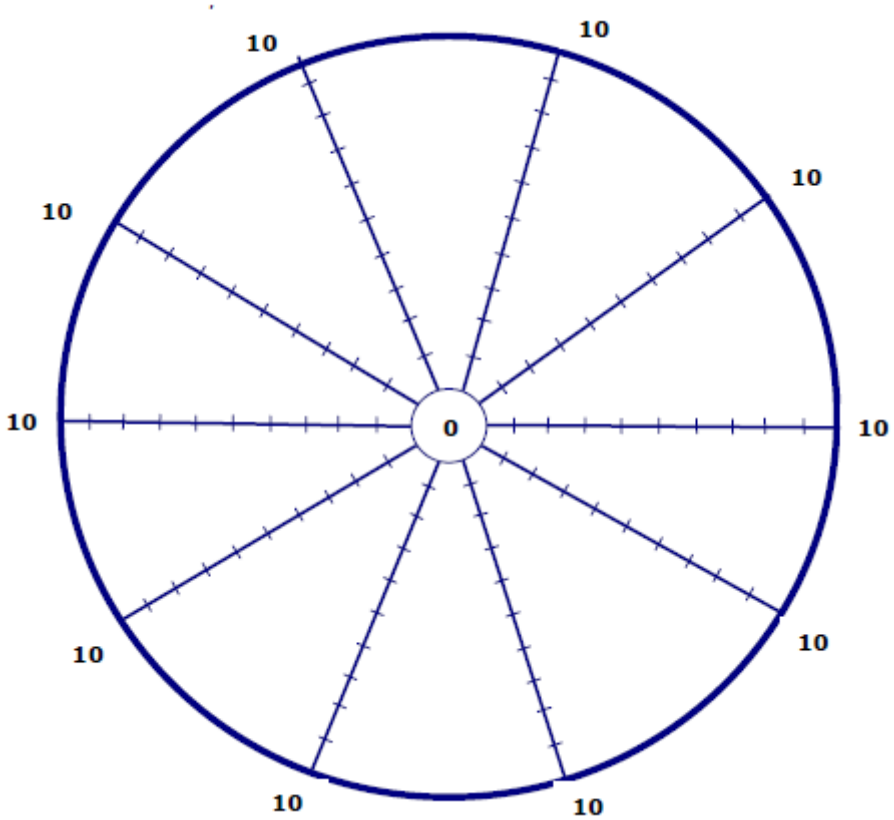
LA RUEDA DE LA VIDA

Tienes ante ti la "Rueda de la Vida". El conjunto de sus 10 secciones o partes representan el equilibrio vital. Busca cuales son en tu vida los pilares básicos en los que se debe apoyar para que seas feliz (por ejemplo: Familia, Amistad, Salud, etc.) y coloca cada uno de ellos al lado de uno de los números 10 de la circunferencia exterior. Una vez elegidos todos puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción actual en cada área de tu vida. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, 0 y la circunferencia externa el más alto, 10.



ALGUNAS ÁREAS POSIBLES: Familia, Amigos, Trabajo, Finanzas, Pareja, Salud y cuidado personal, Éxito, Ocio y Diversión, Espiritualidad, Amor, Formación, Libertad, Seguridad, Pasión, Autoestima, Autorrealización o Desarrollo, Ambiente físico, etc.