



La Rueda de tu Vida

¿Para qué sirve y cómo te va a ayudar?

- Te dará más claridad sobre cada área en tu vida y en dónde estás.
- Te permitirá ver cómo te sientes en cada una de ellas y qué áreas requieren un poco más de atención.
- Te permite ver que no todo está mal, lo cual te dará más tranquilidad, para poner tu enfoque y acción en esas que si lo necesitan.
- Para que puedas trazar un plan con más exactitud y precisión.

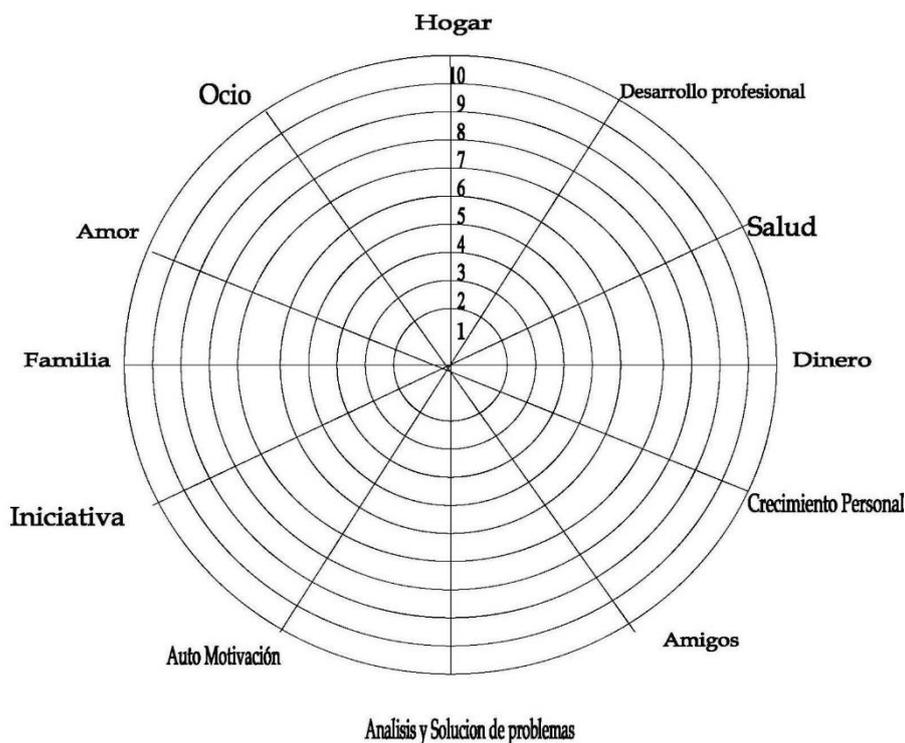
No conocer esta herramienta va a suponer probablemente:

- Que no entiendas en dónde estas
- Que no sepas, qué área es la que requiere más atención
- Que no tengas la claridad necesaria para trazar un plan efectivo
- Más dificultad al no poder ver mejor las oportunidades para moverte con dirección hacia eso que deseas experimentar
- Y como es lógico, que los fallos y las experiencias, así como los resultados no deseados se seguirán repitiendo ya que no estamos viendo desde un plano más abierto y claro, desde donde actuar con sabiduría

Rueda de la vida:

Puntúa cada triángulo del 1 al 10, en función de tu grado de satisfacción, y a continuación sombrea cada triángulo desde el centro, en función del porcentaje que hayas asignado a esa área. ¿Hay equilibrio en las distintas áreas de tu vida, para que la rueda pueda girar bien?

La Rueda de tu Vida



Valoración:

1- Escribe 3 razones que te dices sobre: ¿Por qué razones crees que estás donde estás y no donde te gustaría estar?

Porque... 1-

2-

3-

2- ¿Cuáles crees que son tus valores principales en la vida a la hora de tomar decisiones, en tus comportamientos y en tus relaciones?

3- Escribe 3 cualidades principales que te han ayudado a salir a delante y sacar fuerzas en momentos de gran dificultad.

1-

2-

3-

4- Escribe las áreas que necesitan algo más de atención y que te gustaría mejorar.

5- Preguntas maestras.

¿En qué punto te gustaría estar?

¿Qué significa eso para ti?

¿Cómo mejoraría eso tu vida?

Si pudieras elegir 3 acciones que sabes que mejorarían esta área exponencialmente ¿Cuáles dirías que son esos 3 pasos a dar?

¿Cómo lo harás?

¿Cuándo empezarás?

¿Qué harías diferente si no tuvieras miedos?

¿Cómo saldrías a tu vida si supieras que eres MÁS QUE SUFICIENTE?

Escribe tus respuestas a las preguntas anteriores:

La Rueda de tu Vida (Tú contigo)



Valoración:

- 1- Escribe 3 razones que te dices sobre: ¿Por qué razones crees que estás donde estás y no donde te gustaría estar?

Porque... 1-

2-

3-

- 2- ¿Cuáles crees que son tus valores principales en la vida a la hora de tomar decisiones, en tus comportamientos y en tus relaciones?

3- Escribe 3 cualidades principales que te han ayudado a salir a delante y sacar fuerzas en momentos de gran dificultad.

1-

2-

3-

4- Escribe las áreas que necesitan algo más de atención y que te gustaría mejorar.

5- Preguntas maestras.

¿En qué punto te gustaría estar?

¿Qué significa eso para ti?

¿Cómo mejoraría eso tu vida?

Si pudieras elegir 3 acciones que sabes que mejorarían esta área exponencialmente ¿Cuáles dirías que son esos 3 pasos a dar?

¿Cómo lo harás?

¿Cuándo empezarás?

¿Qué harías diferente si no tuvieras miedos?

¿Cómo saldrías a tu vida si supieras que eres **MÁS QUE SUFICIENTE**?

Escribe tus respuestas a las preguntas anteriores:

1)- **Los resultados que vamos a lograr** en cada área van a estar muy de la mano con **la identidad que tenemos de nosotros mismos**

- Lo que crees de ti, marcan el techo para tus posibilidades, metas y resultados.

- Cambia tu creencia sobre tu identidad y cambiarán tus resultados y también la calidad de tus experiencias.

2)- Otra de las razones por las cuales no obtenemos los resultados que deseamos ni estamos donde nos gustaría es por **la falta de claridad a cerca de lo que realmente queremos**. (Esto sucede mayormente **cuando tenemos creencias limitantes** que no somos suficientes para lograrlo, o que equivocarse es malo, etc.)

Entonces yo te diría: **“Si tu vida fuera ideal. ¿Cómo sería? ¿Qué estarías haciendo? ¿Con quién estarías? ¿Cómo te sentirías?**

3)- Otra es la historia que nos estamos contando, la razón.

Por lo que yo te **preguntaría ¿Con qué te quieres quedar... con la razón y la historia que justifica que estás ahí, o con la experiencia de haberlo conseguido?**

4)-**¿Estoy dispuesto a pagar el precio para lograrlo?**

- **¿Qué cosas no me están ayudando para lograrlo?**

- **¿Crees que te sentirías más feliz si lo logras?**

- **¿Qué puedo hacer para cambiar esos aspectos?**

- **¿Qué beneficios me ofrecen estos cambios?**

- **¿Qué hábitos dañino me impiden alcanzar mis metas?**

- **¿Qué hábitos si los implemento de verdad me podrían garantizar mis metas? ¿Qué hábito asigno a cada meta?**

¿Estoy creando una frecuencia coherente o incoherente? Si no estás donde dices que te gustaría es porque no hay coherencia en ti, entre lo que dices, en lo que crees de ti, en tus hábitos en lo que haces y tu actitud).

¿Qué es lo que verdaderamente puedo ver ahora de esta área de mi vida?

¿Cuán importante es esta área para mí y a quienes afecta?

¿Qué hábitos, creencias, identidad, mentalidad, cualidades, actitud y acciones se requieren para estar donde deseo?

¿Qué tipo de persona lo ha logrado?

¿Qué tipo de persona logra algo así? ¿Cómo es, como se comporta, con que está comprometido, qué acciones tomaría, qué creencias sobre sí mismo tiene? ¿Qué actitud tiene frente a la vida?

Ahora si... ¿Qué requiero SER Y HACER YO?

¿Cuál es la fuerza mayor que controla la calidad de tu vida? ¿Cuál es el poder que tienes en estos momentos y siempre para cambiar todo?

Sé que en todo momento puedo:

“EL PODER DE DECIDIR”

“Decisión es igual a destino”

¿En qué te vas a enfocar?

¿Con qué te vas a comprometer?