

REDISEÑA TU VIDA

RUEDA DEL EQUILIBRIO

Usa este ejercicio para identificar qué áreas necesitan más atención y a cuál le quieres dar prioridad para tener más equilibrio

Mariedith

ENCUENTRA TU EQUILIBRIO

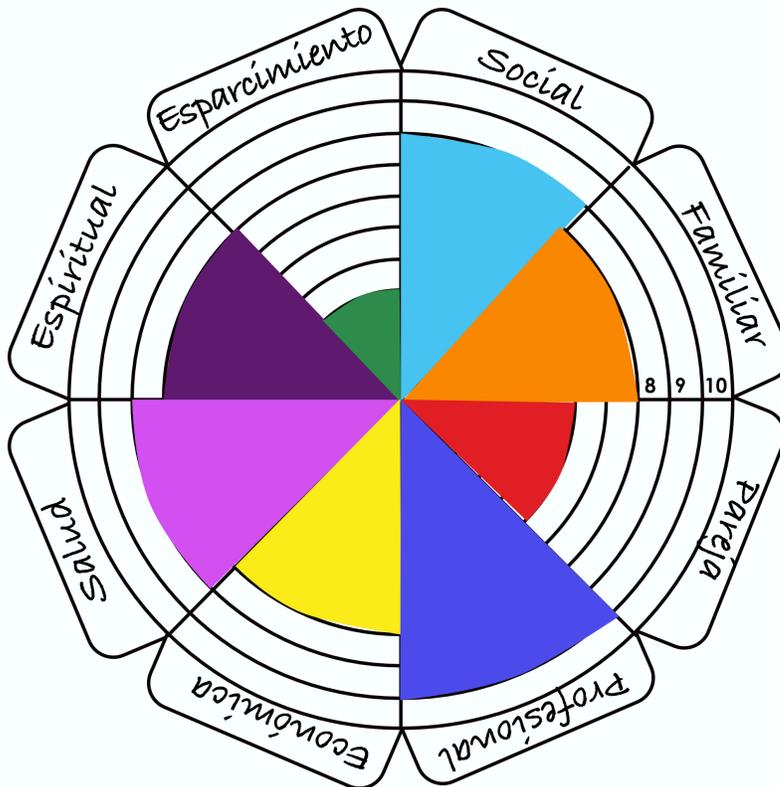
OBJETIVO

El propósito de este ejercicio es ayudarte a tener claridad en cómo está cada una de las áreas de tu vida y así poder definir a cuál le vas a dar prioridad para tener más equilibrio, aumentando tu nivel de satisfacción y bienestar.

INSTRUCCIONES

1. Piensa en diferentes áreas de tu vida. Puedes usar las que hiciste en el ejercicio **EQUILIBRA TU VIDA**.
2. Usa el círculo de la siguiente hoja. Este círculo está dividido en ocho secciones. Pon una categoría en cada una de las secciones. Escribe el área en la parte externa del círculo.
3. Piensa cuál es actualmente tu nivel de satisfacción del 1 al 10 siendo 1 lo menos satisfecho y 10 lo más satisfecho que te sientes. Puedes usar los promedios del ejercicio de **EQUILIBRA TU VIDA**. Pon los números en el área correspondiente.
4. Colorea cada sección de acuerdo con el número que le asignaste.

EJEMPLO



- 8 1. Social
- 7 2. Familiar
- 5 3. Pareja
- 9 4. Profesional
- 6 5. Económica
- 8 6. Salud
- 7 7. Espiritual
- 3 8. Esparcimiento

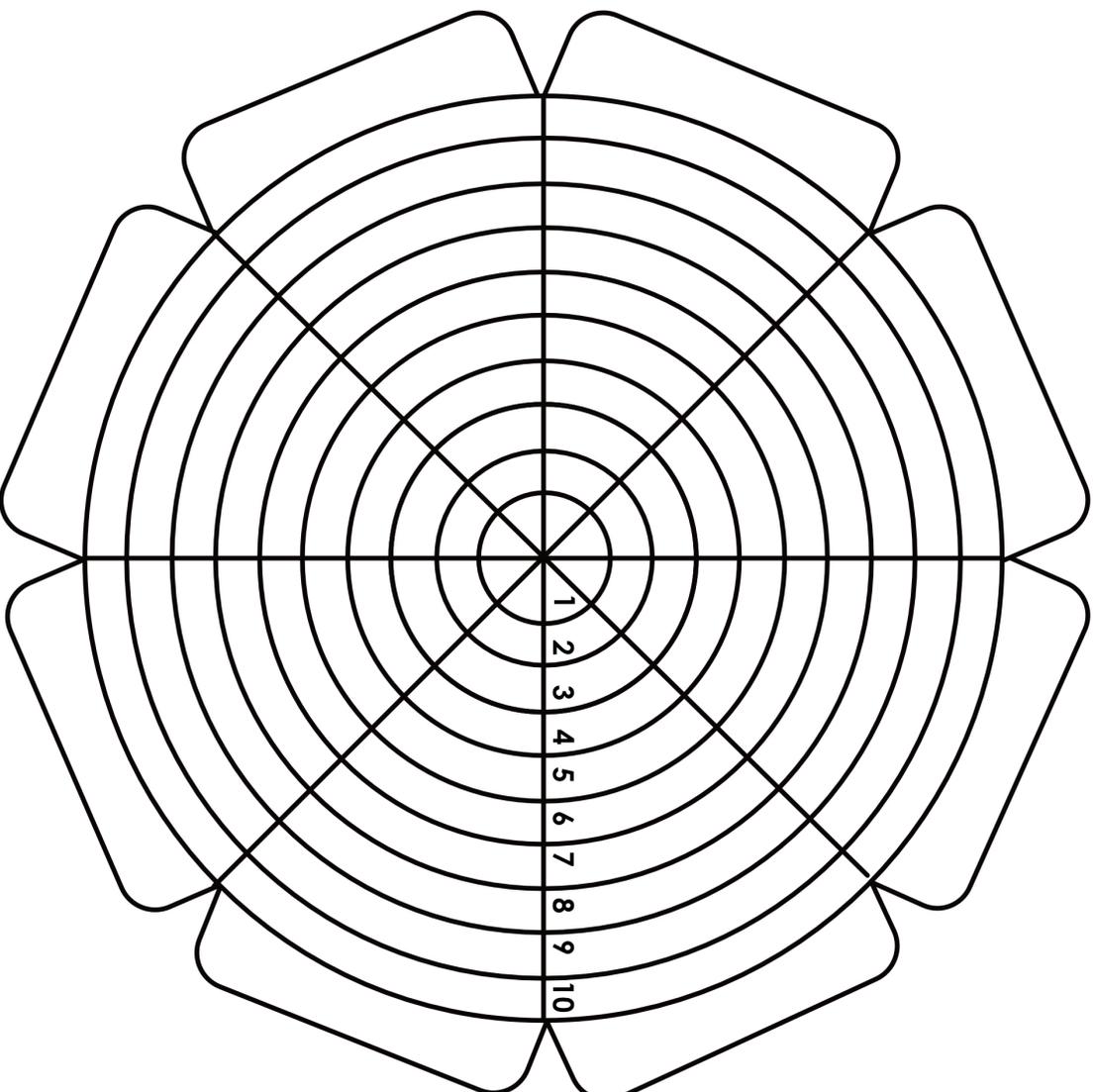
Área o áreas que al mejorar impactan positivamente a otras:

- Pareja
- Económica

www.mariedith.com

Mariedith
rediseña tu vida

Encuentra tu equilibrio



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Área o áreas que al mejorar
impactan positivamente a otras:

5. Después de llenar la rueda del equilibrio, responde las siguientes preguntas:

-¿Qué notas? ¿Qué te refleja el ejercicio? ¿Qué descubriste?

-¿Qué área (s) tiene el número más alto, cuál tiene el más bajo?

-Piensa, si estuvieras más satisfecho en una categoría que pudiera impactar de forma positiva a otras, ¿cuál sería? Puedes elegir más de una.

-Piensa en tres pasos/acciones que podrías tomar para elevar tu nivel de satisfacción en la o las categorías que elegiste.

1. _____

2. _____

3. _____

-Establece la fecha en la que vas a empezar a tomar acción para mejorar tu nivel de satisfacción con esta área o áreas.

-Imagina que ya hiciste lo que te propusiste. Visualiza; ¿qué cambios hay en tu vida?, ¿cómo te sientes?, ¿cómo impacta tu nivel de satisfacción?

-¿Cómo te vas a comprometer para seguir tu plan de acción?

-¿Cuál es el valor de este ejercicio para ti? ¿Qué aprendiste de ti? ¿Qué herramienta nueva adquiriste?

¿Cómo puedes usar lo que aprendiste o descubriste en este ejercicio para ligarlo con el establecimiento de metas?

