Rueda de la Vida

Hecho por: Juan Sebastian Quiceno Cano y Iyer Smith Torres

¿Qué es?: **La** **rueda de la vida** es una técnica que fue creada por **Paul J. Meyer**, conocedor del área de desarrollo personal y además profesional y fundador de Sucess Motivation Institute, sin embargo, cuando se habla de la representación gráfica de las áreas vitales se remonta al budismo, pues existía la rueda del karma o rueda de la vida budista tibetana.

Podemos definir **la** **rueda de la vida** como una técnica de **autoanálisis** de todo lo que son las áreas que componen la vida de la persona, lo que conlleva a tomar conciencia sobre el momento vital en el cual estamos y cuáles serían los aspectos que debemos trabajar con la finalidad de alcanzar una mayor satisfacción.

Esta herramienta es útil para:

* Obtener una mayor percepción de aquellas esferas que forman parte de nuestro día a día.
* Identificar la importancia que le damos a los ámbitos vitales, al igual que nos ayuda a precisar aquellos que requieren un mayor trabajo.
* Evaluar el nivel de satisfacción global y parcial, al igual que por aspectos.
* Facilitar el proceso con respecto a la toma de decisiones y las áreas que debemos mejorar en lo relativo a la clarificación mental.
* Promover la motivación, esto porque genera un enfoque y ayuda a establecer objetivos y a planificarse.
* Clarificar la dirección en la cual deben ser focalizadas tanto las energías como el esfuerzo.
* **La rueda de la vida** puede aplicarse a distintos contextos, incluyendo el empresarial y el escolar.

Webgrafía: [www.euroinnova.com/blog](https://www.euroinnova.com/blog/la-rueda-de-la-vida)