

## Sección 1. Rueda de la Vida

### GENERALES

1. Nombre:
2. Edad:
3. Estado Civil (Si has pasado por un divorcio o separación incluir el tiempo que llevas en este estado).
4. Hijos (Número y Género).
5. Tu lugar en tu familia (ej. Tercer mujer de 4 hijos).

### Indicaciones:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con el desarrollo del potencial humano, después de leer cada una con atención, marca en el paréntesis el número de la respuesta que más se acerque a la forma en que vives, experimentas y/o piensas en este momento de tu vida. La escala bajo la cual se responderá a estas afirmaciones es la siguiente:

**Siempre: (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Rara Vez (2) Nunca (1)**

REFERENCIA	TEXTO
A	Cuido mi salud respiratoria (no fumo y cuido de respirar adecuadamente).
B	Mi dieta es balanceada y sin excesos.
C	Ejercito mi cuerpo con regularidad.
D	Duermo adecuadamente (con horario y profundidad).
E	Sé cómo relajarme cuando me descubro estresado.
F	Me resulta fácil expresar adecuadamente mis sentimientos y emociones.
G	Puedo compartir mis emociones positivas o negativas con gente que estimo o amo (Negativas: temores, enojos, tristeza. Positivas: alegrías, ilusiones, logros.)
H	Me siento seguro de mí.
I	Muestro libremente amor a mis seres queridos.
J	Me gusta recibir el efecto de la gente y en especial de mis seres queridos.
K	Sé comunicar adecuadamente mis necesidades y sé escuchar las de los otros.
L	Me considero una persona inteligente.
M	Sé solucionar los problemas que encuentro en mi vida cotidiana en un tiempo adecuado.
N	Tengo un pensamiento optimista (no soy "preocupón" o "Doña Angustias")
Ñ	Sé arreglar mis conflictos con los demás de una forma adecuada.
O	Me siento feliz y en paz conmigo mismo.
P	Siento que mi vida tiene sentido.
Q	Vivo mi espiritualidad plenamente.
R	Tengo un sentimiento de unión con los seres humanos, con el mundo y con el universo.
S	Ayudo positivamente al desarrollo y bienestar de quienes me rodean.

Ahora llena la siguiente gráfica rellenando el cuadrado que corresponda a tu evaluación a cada reactivo.



### Sección 2: Autoconciencia y Evaluación.

**Instrucciones:** Las siguientes preguntas no ameritan una respuesta por escrito (aunque es deseable). Lo que buscan es que leas las preguntas y te quedes con ellas al menos un día para que las respuestas vayan llegando paulatinamente.

- 1.- Del 1 al 10 qué tan FELIZ soy en esta época de mi vida?
- 2.- Qué hay del “0” al número que contesté que debo agradecer, reconocerme o apreciar?
- 3.- Qué hay entre el número que pensé y el 10 que quiero y/o ‘tengo’ que trabajar?
- 4, - Evalúa los aspectos de tu vida numéricamente donde pienses que el día de hoy es necesario trabajar para mejorar la satisfacción en tu vida (5 es donde más requieres/deseas/necesitas trabajar y 1 en lo que no te interesa o piensas no es necesario dedicarle tiempo en este momento.

ÁREA	Lo debo/quiero trabajar en este momento (1 al 5).
Mi relación conmigo misma	
Mi relación de pareja	
Mi ámbito profesional (como gano dinero)	
Mi ámbito económico (el dinero que gano vs el que gasto/necesito/deseo)	
Mi espacio como hija	
Mi salud	
Mi cuerpo	
Mi vida espiritual	
Mi papel como madre.	
Mi ámbito con la gente que amo (no mencionados).	
La facilidad para hacer relaciones	

- 5.- Mi vida en este momento sería completamente feliz si....
- 6.- ¿Qué es lo que tu crees te frena a ser el “10” en las áreas que te son importantes?
- 7.- ¿Qué te dices a ti misma para justificar el no tener los resultados que dices querer y que son importantes para ti?
- 8.- Si no haces nada distinto ¿cómo crees serán tu vida en esas áreas que decides no trabajar de hoy a 2 años? (ejemplo: Si piensas que es importante trabajar en tu relación de pareja, cómo estará su relación en 2 años si no haces nada).
- 9.- Un proceso de acompañamiento (coaching) sería MUY exitoso si yo lograra en a partir de él....

