**Pasos para crear una Rueda de la Vida**

**1. Define las áreas de tu vida**

Elige entre 8 y 12 categorías que sean importantes para ti. Algunas comunes son:

* Salud
* Familia
* Amigos
* Amor/Pareja
* Trabajo/Profesión
* Finanzas
* Crecimiento personal
* Ocio y diversión
* Espiritualidad
* Hogar

**2. Dibuja la rueda**

* Traza un círculo grande y divídelo en tantas partes como categorías elegiste.
* Numera cada sección del 1 al 10, donde 1 es "muy insatisfecho" y 10 es "completamente satisfecho".

**3. Evalúa cada área**

* Reflexiona sobre cada categoría y puntúa tu nivel de satisfacción actual.
* Marca el número en cada segmento y luego únelos con una línea.

**4. Analiza el resultado**

* Observa qué áreas están equilibradas y cuáles necesitan más atención.
* Identifica dónde puedes hacer mejoras.

**5. Establece acciones de mejora**

Para cada área con puntuación baja, escribe al menos una acción que puedas tomar para mejorarla.

Puedes hacerla en papel o usar herramientas como **Canva, Excel o aplicaciones de coaching**.

?