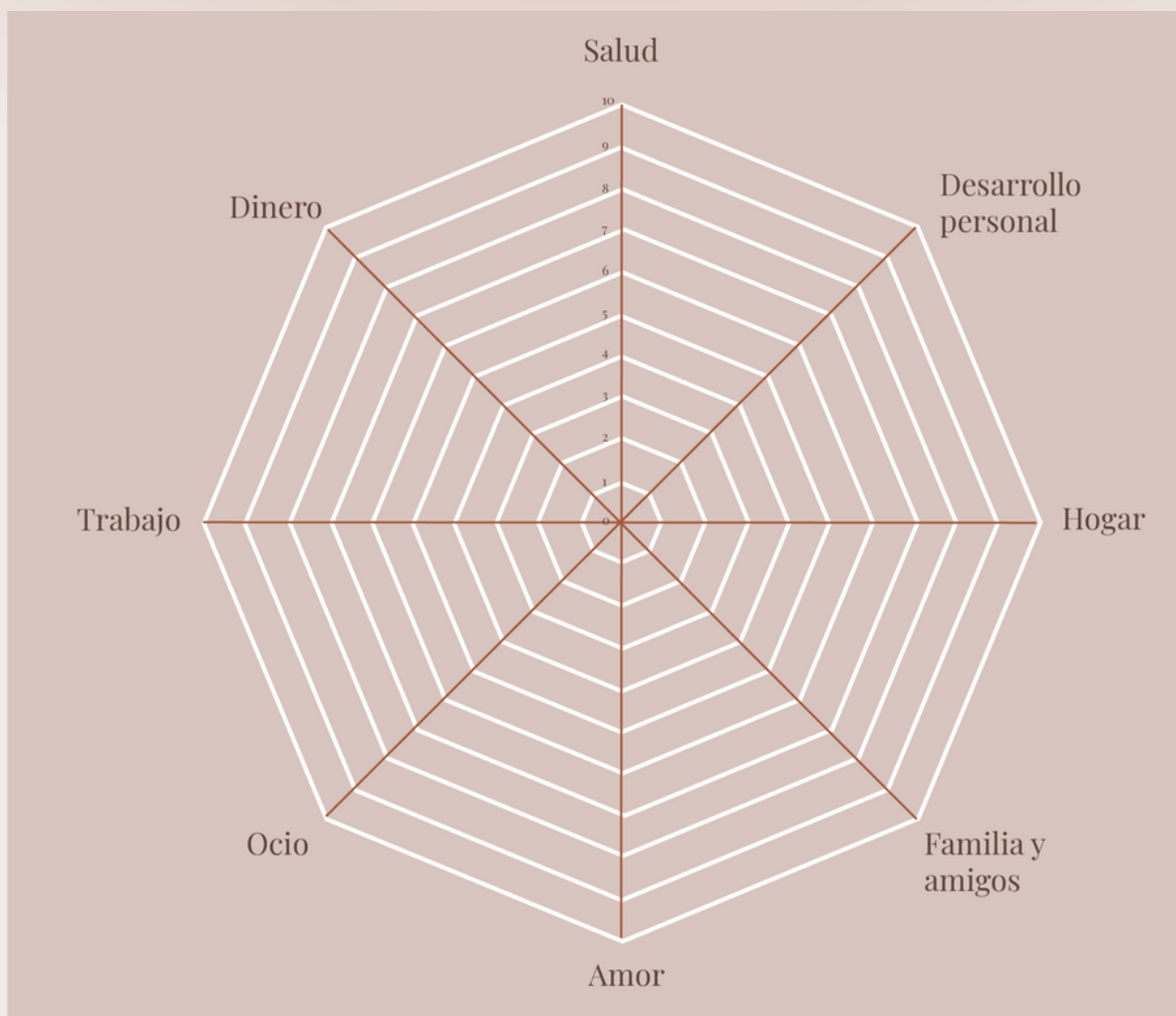


La rueda de la vida

Enumera del 1 al 10 siendo 1 el puntaje más bajo y 10 el más alto, sobre cómo te ves en uno de estos aspectos:



Puntuación de 0 - 3: indica un grado importante de insatisfacción que puede necesitar apoyo.

Puntuación de 4 - 6: requiere un análisis para evaluar lo que es realmente importante para ti en estos puntos.

Puntuación de 7 - 9: en principio no requiere intervención rápida, aunque siempre puedes considerar áreas de desarrollo o mejora.

Puntuación de 10: sin acción a tomar. Puede ser importante comprobar si esta puntuación se ha sobredimensionado.



@alejandraherreracoach



Alejandra Herrera Coach

CALIFICACIÓN	ASPECTOS	
	Salud	Estamos a gusto con nuestra física y mental
	Desarrollo Personal	Estamos realizando lo que quisimos ser
	Hogar	Vivo en el lugar que deseo
	Familia y Amigos	Mi familia y amigos llenan mi vida
	Amor	Vivo en Armonía y en Paz
	Ocio	Aprovecho mis espacios libres
	Trabajo	Satisfecho profesionalmente
	Dinero	Administro bien el dinero que tengo

Luego evaluaremos cada una de los puntos de nuestra vida:

SALUD	
Estado anímico	¿Hay algo que altere mi estado psicológico o me siento bien de ánimo?
Estado psicológico	¿Realizo actividades que me alejen de un estado de tensión, nervios, estrés, etc.?
Cuidados personales	¿Cuándo estoy desanimado adopto medidas que me permitan recuperarlo adecuada y rápidamente?
Estado físico	¿Tengo alguna enfermedad que afecte a mi estado físico?
Hábitos	¿El descanso, la alimentación, el deporte y más, son los adecuados?
Medidas	¿Si pierdo mi estado físico, adopto medidas que me permitan recuperarlo satisfactoriamente?

DESARROLLO PERSONAL	
Sociedad	¿Me siento útil a la sociedad, apporto al desarrollo de mi sociedad?
Proyectos actuales	¿Estoy a gusto con mis planes y proyectos de crecimiento personal?
Proyectos futuros	¿Mis proyectos a futuros satisfacen las perspectivas que tengo de crecer?
Espiritualidad	¿Me siento bien con mi espiritualidad y la cultivo constantemente?
Autoestima	¿Cuál es el valor que le doy a mi vida y a mis afectos?
Actitudes	¿Enfrento la vida de manera planificada, aplicada y tengo voluntad de mejorar?
Habilidades	¿Cuántas habilidades puedo decir que tengo para realizar todo aquello que me propongo?
Estudios	¿Estoy satisfecho con mi formación profesional y procuro seguir avanzando?

HOGAR	
País	¿Estoy satisfecho en el país en el que vivo, conforme con la actual política, entorno social y cultural donde vivo?
Ciudad	¿Me siento a gusto en la ciudad en la que habito y conforme con los servicios que ofrece?
Distrito	¿Me agradan mis vecinos y su cultura de convivencia?
Hogar	¿La casa en la que vivo me satisface, tiene el suficiente espacio y comodidad que necesito?
Convivencia	¿Estoy a gusto con las personas con las que comparto mi hogar?
Cuidado del hogar	¿Qué tan satisfecho estoy con el grado de comodidad, limpieza y cuidado que creo en mi hogar?

FAMILIA Y AMIGOS	
Disposición	¿Me siento satisfecho con la capacidad que tengo para buscar y comunicarme con nuevos amigos o familiares?
Madre	¿Estoy satisfecho con la relación que tengo con mi madre?
Padre	¿Estoy satisfecho con la relación que tengo con mi padre?
Hijos	¿Estoy satisfecho con la relación que tengo con mis hijos? Si no los tengo y los quiero, ¿Hago acciones para tenerlos?
Familiares cercanos	¿Cómo me siento en mis relaciones con familiares cercanos: hermanos, abuelos, primos, tíos, etc.?
Amigos	¿Me siento satisfecho con los amigos que tengo, realmente dispongo de ellos cuando los necesito y me apoyan?
Conocidos	¿Estoy a gusto con los conocidos que tengo, considero que tengo muchos o pocos?

AMOR	
Capacidad de amar	¿Me entrego maduramente a mis relaciones de pareja?
N° de relaciones	¿Estoy satisfecho con el número de relaciones sentimentales que tengo o me gustaría tener otras relaciones adicionales?
Duración	¿Estoy contento con el tiempo que duran mis relaciones, hago cosas por mantener a mi pareja y le doy estabilidad?
Comunicación	¿Me entiendo bien con mi pareja y estoy satisfecho con la comunicación y convivencia que tengo?
Convivencia	¿Nos repartimos las tareas del hogar?
Fidelidad	¿Soy fiel en mis relaciones y tengo la confianza de que mi pareja es igual?
Pasión sexual	¿Con mi pareja tengo relaciones sexuales con la calidad y me atrae físicamente?
Pasión emocional	¿Me siento realmente querido y valoro de forma positiva toda la parte mental y emocional de mi pareja?

OCIO	
Tiempo libre	¿Dispongo de suficiente tiempo de ocio o creo que debería tener más?
Tiempo de calidad	¿Siento que saco partido al tiempo del que dispongo y aprovecho mi ocio?
Diversión	¿Me divierto lo suficiente en mis ratos de ocio o siento que me aburro y no lo disfruto?
Variedad	¿Qué otras actividades realizo, como la lectura, el cine, la TV, espectáculos, ver fotos, estudiar, etc.?
Gustos	¿Estoy satisfecho haciendo algún deporte, practicando una afición como por ejemplo jugar a videojuegos, etc.?
Participativo	¿Qué tal valoro el ocio en el que participo con otras personas, como una reunión con amigos, familiares, juegos, etc.?

TRABAJO	
Capacidad de trabajo	¿Me siento satisfecho con mi rendimiento en el entorno laboral y realmente quiero trabajar en lo que hago?
Funciones	¿Estoy satisfecho con las funciones que desempeño y estoy desarrollando tareas que generan valor en la empresa?
Empresa	¿Me siento a gusto en mi empresa y ella respeta mis valores?
Jefe	¿Estoy satisfecho con mi jefe/de mi papel de jefe?
Compañeros	¿Siento que formamos un buen equipo con mis compañeros?
Colabores	¿Me siento satisfecho con el trabajo de mis colaboradores y formamos un buen equipo?
Reconocimiento	¿Me veo reconocido en mi trabajo, siento que se valora el trabajo que realizo?
Remuneración	¿Me siento satisfecho con los ingresos económicos y otras retribuciones que me aporta mi trabajo?

DINERO	
Pertenencias	¿Cómo me siento respecto a las pertenencias con las que cuento, realmente me satisface todo lo que tengo?
Avales	¿Tengo avales que me respalden económicamente y me siento con suficientes garantías?
Ingresos	¿Estoy satisfecho con los ingresos que tengo en la actualidad y son suficientes para tener el nivel de vida que preciso?
Ingresos futuros	¿Estoy satisfecho con los ingresos que tendré en un futuro y mi perspectiva de crecimiento económico es prometedora?
Gastos	¿Cómo me siento respecto al nivel de gastos que tengo, creo que gasto por encima de mis posibilidades?
Gastos futuros	¿Preveo muchos gastos en el futuro y siento que no podré cubrir mis cuentas futuras?
Deudas	¿Estoy satisfecho con el nivel de deudas que tengo y me siento muy agobiado con los compromisos económicos?
Ahorro	¿Guardo algo de dinero para los malos momentos y estoy contento con mis ahorros?