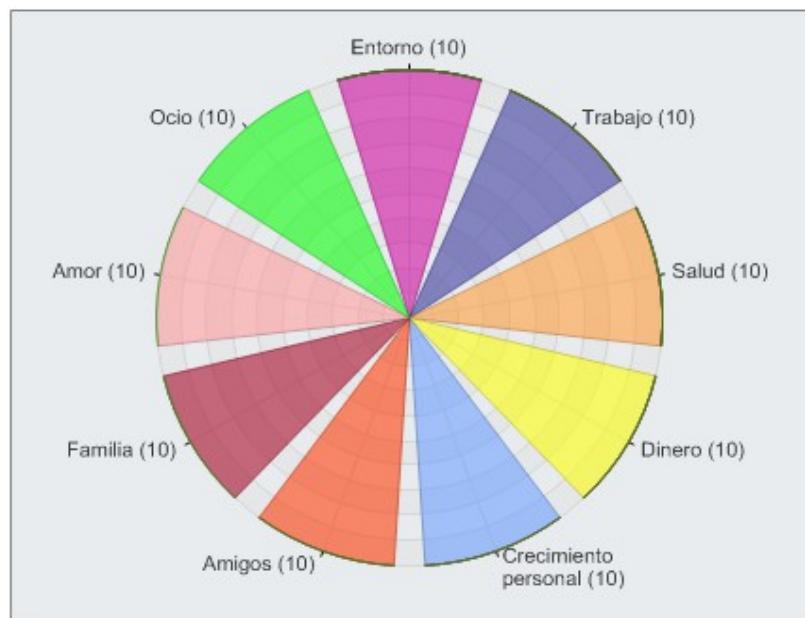


EJERCICIO RUEDA DE LA VIDA

- 1) Se trata de que analices tu vida actual en todas sus facetas y evalúes cada una del 1 al 10 (siendo 1 la mínima y 10 la máxima puntuación), de la forma más objetiva posible.
- 2) Ahora imagina que ha pasado un año y ha ocurrido la magia: todos tus ámbitos de la vida tienen un 10, ha sido el mejor año de tu vida.
- 3) Por cada una de las áreas, responde con la máxima sinceridad: ¿qué ha podido pasar en ese año para que todo te haya ido tan bien? Puede que suene algo fantástico, irreal, casi imposible. Da igual, responde qué has hecho en ese tiempo para que esas áreas hayan mejorado tanto.

Este ejercicio normalmente te permite evaluar tu vida actual y darte cuenta de qué está en tu mano para potenciar ciertos ámbitos descuidados de tu vida.

- 4) Posteriormente te invito a elegir 2 o 3 áreas que quisieras potenciar y empezar a trabajar con ellas, utilizando aquellas acciones que están en tus manos y que habías mencionado en el punto 3.



Si este ejercicio te ha gustado, puedes suscribirte a mi blog y seguirme en las redes.

Blog: mariamikhailova.com

Twitter: [@mashamikhailova](https://twitter.com/mashamikhailova)

Facebook: [Creando felicidad](https://www.facebook.com/Creando.felicidad)