

¡Atrévete, mujer! TOMA TU PÓDER



La rueda de la vida

Día 1. Esta es tu vida.

Ejercicio: Rellena la rueda de la vida.

En el círculo de aquí abajo aparecen 8 parcelas de tu vida para que evalúes del 1 al 10 cada una de las parcelas en función de tu grado de satisfacción. Por ejemplo, donde pone salud, si coloreas o marcas todo el campo hasta el final del círculo significa que en ese área te das un 10, todo es perfecto. Si por el contrario marcas sólo el principio significa que te das un 1 y que hay muchísimo para ti para mejorar en esa parcela de tu vida. Además de colorear la rueda te invito a que escribas en tu diario del curso (tu libreta personal) lo que echas en falta en cada área. Más adelante volveremos a ver lo que has anotado.

Estas son las parcelas que aparecen en la rueda y algunas preguntas que te pueden orientar a la hora de evaluar cada área.

Salud: ¿Estás siempre resfriada? ¿Te notas con sobrepeso? ¿Tus niveles de colesterol se han disparado? ¿Te notas vital y llena de energía? Estas preguntas y muchas más engloban el tema de la salud.

Dinero: ¿Te falta dinero al final del mes? ¿Sientes que tu economía va fluida? ¿Puedes mantenerte e incluso permitirte algunos caprichos? ¿Ganas el dinero que deseas?

Trabajo: ¿Cuál es para ti tu trabajo ideal? ¿Hay significado en lo que estás haciendo? ¿Sientes que tu trabajo es lo que siempre habías deseado hacer? ¿O es todo lo contrario?

Diversión y ocio: ¿Estás dedicando tiempo a hacer cosas que te llenan y te nutren? ¿Te has planteado empezar aquella actividad que tanto te gusta? ¿Sientes que en tu vida únicamente hay obligaciones? ¿Qué está ocurriendo exactamente?

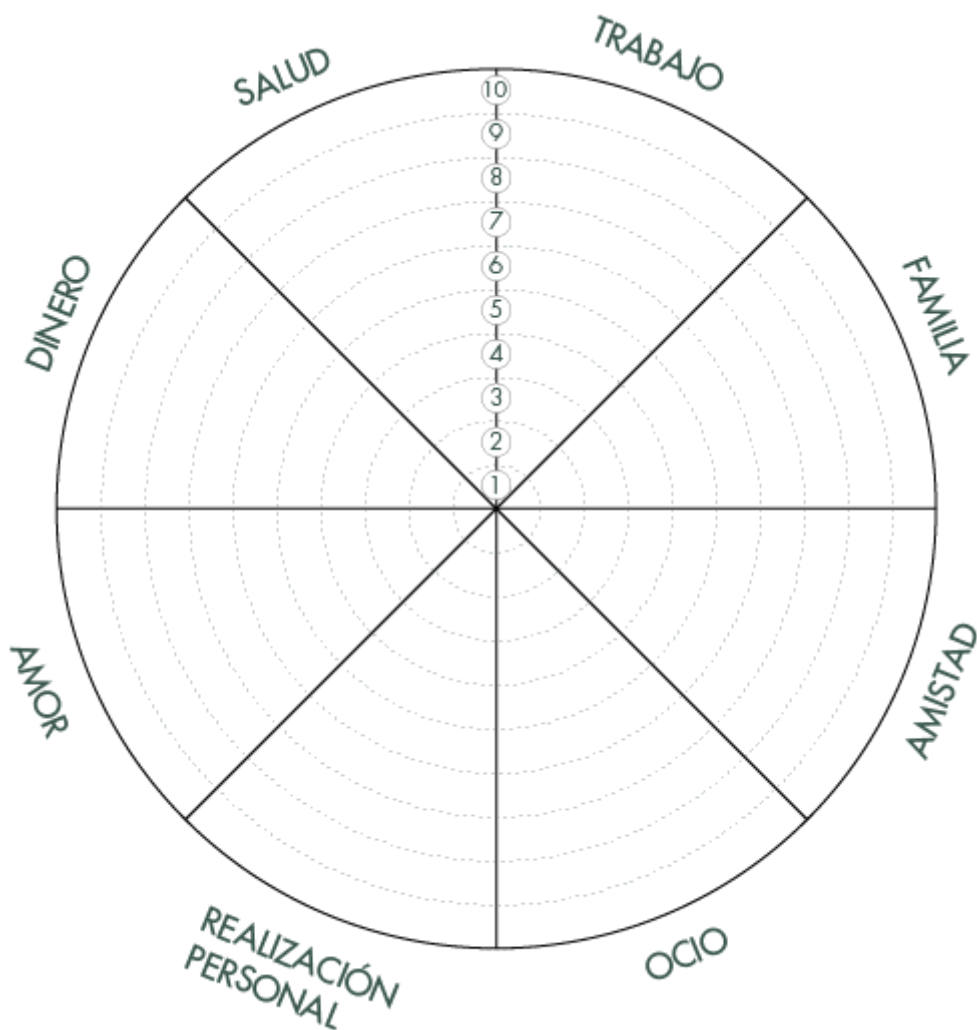
Amor: ¿Sientes que tu pareja te sabe sostener, entender y que realmente es un valor añadido en tu vida? ¿Sientes que hay mucha intimidad entre vosotras/os? ¿Tienes el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser tu compañero/a de

camino? ¿O más bien sientes que no estás invirtiendo el tiempo suficiente en este área?

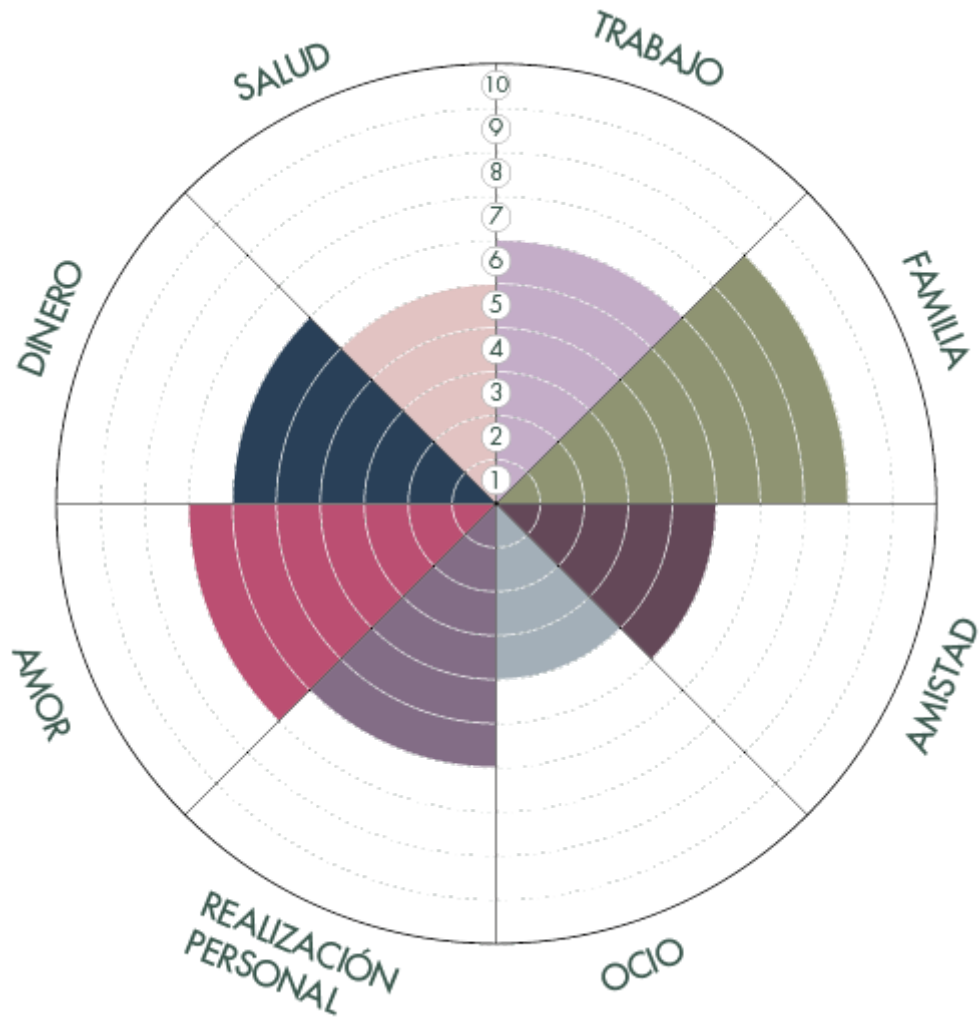
Realización personal: ¿Estás creciendo como persona? ¿Inviertes en algo tan importante como tú misma? ¿Sientes que te expandes como ser humano?

Familia: ¿Qué personas son tu familia? ¿Tu madre y tu padre, tus hermanas/os, tus abuelas/os? ¿Tus primas/os, tus tías/os? ¿Todos los miembros que se entiende por familia de manera tradicional? Tan sólo tú sabes quién forma parte de ti en ese vínculo tan íntimo. Y, ahora que ya lo sabes, ¿estás teniendo una buena relación con ellas/os? ¿Te sientes satisfecha?

Amigos: ¿Qué es para ti un/a amigo/a? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos/as amigos/as? ¿La calidad de tus amistades te hace justicia? ¿Te sientes amada y sostenida por tus amigos/as? ¿Sientes que te conocen tal y como eres?



Ejemplo de una rueda de la vida ya rellenada:



Sonia Herrero

Formadora y Coach para mujeres

www.soniaherrero.com