



### Inventario de la Rueda de la Vida

1 Tesalonicenses 5:23

La Rueda de la Vida es una herramienta que muchos entrenadores de vida utilizan para ayudar a sus clientes a ver lo equilibradas que están algunas áreas de su vida. Las actividades de la vida siempre están cambiando y no puede conseguir y mantener un equilibrio perfecto, pero hay veces en que un área de su vida puede necesitar mucha más energía y tiempo que otras áreas que están sufriendo, y siente que su vida está desequilibrada o incluso fuera de control. En esos momentos, ayuda echar un vistazo a la imagen general y obtener algo de perspectiva.

Para crear su propia Rueda de la Vida personal, examinará su satisfacción con las áreas variadas que se describen a continuación.

- **Bienestar físico:** Sentirse bien sobre la condición del cuerpo y los esfuerzos por mantener la salud a través de ejercicio, sueños, hábitos de alimentación, y así sucesivamente.
- **Dinero / Finanzas:** Ser capaz de igualar los ingresos con las necesidades personales.
- **Relaciones:** Estar abierto al amor y a una relación responsable.
- **Casa / Familia:** Contribuir de forma responsable a la vida del hogar y conseguir estar unido con éxito a los miembros de su familia.
- **Ocio y diversión:** Participar en actividades individuales y de grupo que proporcionen disfrute y realización personal.
- **Autoestima:** Sentirse bien con uno mismo; estar alerta y preparado para responder a los desafíos de la vida en formas que reflejen pensamiento y buen juicio.
- **Energía / Entusiasmo:** Sentirse lleno de energía y preparado para experimentar la vida al máximo.
- **Vida espiritual:** Reconocer el regalo y la llamada y expresarlos apropiadamente.
- **Amistad:** Compartir intereses comunes, experiencias y sentimientos con un compañero de confianza.
- **Trabajo / Escuela:** Desarrollar e implementar planes para las futuras metas de educación, formación y trabajo.
- **Alegría:** Estar contento con lo que se es, con los valores de uno mismo, con dónde se encaja y con dónde se va.
- **Logros / Éxitos:** Cumplir acciones dignas de mención, actuaciones, metas y así sucesivamente.

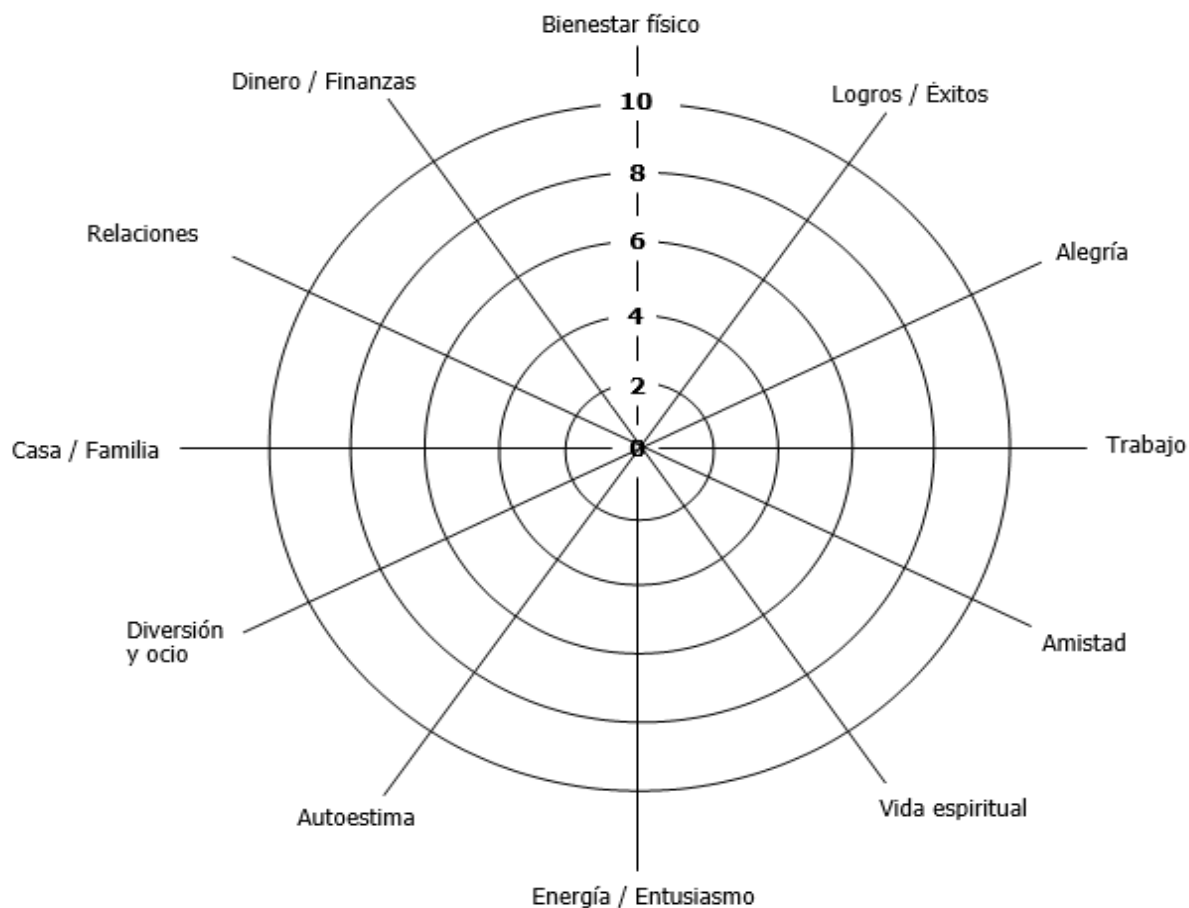


### Inventario de la Rueda de la Vida (2)

1. Usando una escala del 1 al 10, donde 1 representa una satisfacción muy baja y 10 representa una satisfacción muy alta, puntúe su satisfacción en cada una de las áreas de su vida. Esto no significa la cantidad de tiempo que pasa en cada área, sino lo satisfecho que está con la calidad de cada área.

Bienestar físico	_____
Dinero / Finanzas	_____
Relaciones	_____
Casa / Familia	_____
Diversión y ocio	_____
Autoestima	_____
Energía / Entusiasmo	_____
Vida espiritual	_____
Amistad	_____
Trabajo	_____
Alegría	_____
Logros / Éxitos	_____

2. Trace cada puntuación en el radio apropiado del gráfico circular siguiente. El centro del círculo representa el 0 y el círculo exterior representa el 10.



Inventario de la Rueda de la Vida (3)

3. Conecte los puntos que ha trazado en cada radio, y sombree la zona que ocupe hacia el centro de la rueda.
4. Para prepararse para una charla de grupo, reflexione y anote las respuestas a las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es el equilibrio de su rueda?
  - ¿Qué ha observado al sombrear la rueda?
  - ¿En qué áreas han sido los resultados una sorpresa?
  - ¿Cómo han impactado los cambios en usted?
  - ¿Cómo cree que estas áreas de su vida cambiarán cuando crezca?
  - ¿Qué haría falta para mover uno de los números un nivel o dos hacia arriba?

