



La Rueda de la Vida

MELANYRIVIERE.COM

Copyright © 2017 Mélyny Rivière

Todos los derechos reservados. Ninguna sección de este documento debe ser reproducida o transmitida por cualquier medio, electrónico o físico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento de información, sin la previa autorización por escrito del autor.

La información contenida en este documento está basada principalmente en experiencias personales y es únicamente para propósitos informativos.



La Rueda de la Vida

¿Qué tan feliz te sientes en cada una de estas áreas de tu vida?

¿Qué es lo más importante en tu vida?

En mis sesiones de Coaching utilizo una herramienta poderosa, la cual te comparto de forma completamente **GRATUITA** para que puedas descubrir las áreas de tu vida más plenas (llamadas “palancas”) y que a través de ellas puedas trabajar tus áreas de mejora (llamadas “punto de impacto”).

Esta sencilla y potente herramienta te ayudará a conocerte mejor, reflexionar y trabajar estas áreas que necesitan reforzarse para lograr más equilibrio y abundancia en tu vida.

El autoconocimiento es fundamental para definir objetivos de vida que realmente te llenen y establecer estrategias y planes de acción que te llevarán a su logro.

Al lograr tus metas sentirás más abundancia en tu vida, porque estarás realmente viviendo la vida que siempre soñaste.

INSTRUCCIONES

Puntúa con un rango de 0 el grado más bajo (muy triste) a 10 el rango más alto (muy feliz) el grado de satisfacción o felicidad que sientes en cada pregunta de los grandes temas (áreas) que determinan tu vida.

Cuando termines de puntuar cada pregunta, suma el total de puntos acumulados en cada área y divídelo por el número de preguntas a las que contestaste en esta área. Obtendrás la calificación que le das a esta área.

Al final, colorea cada área de tu Rueda de la Vida conforme los resultados finales obtenidos en cada sección.



La Rueda de la Vida

SALUD Y BIENESTAR

- ¿Estás contento con tu estado psicológico y físico?
- ¿Has pasado por una grave o rara enfermedad? (si no has tenido ninguna, puntúa 10)
- ¿Tienes alguna enfermedad que afecte tu estado físico? (si no tienes, puntúa 10)
- ¿Estás pensando que ya es hora de adquirir hábitos más saludables, como dejar el cigarro, hacer deporte, comer de forma más sana o aprender a no preocuparte de todo?
- ¿Cuidas tu salud mental y realizas actividades que consiguen alejarte de un estado de tensión, nervios, estrés, etc?
- Cuando te sientes bajo de ánimo, ¿Adoptas medidas que te permitan recuperarlo adecuada y rápidamente?
- ¿La limpieza física, el descanso, la alimentación, el deporte y otros cuidados que tienes son los adecuados?

Suma la puntuación total y divídela entre 7.

RESULTADO: _____

FAMILIA Y AMIGOS

- ¿Estás satisfecho con la relación que tienes con tu madre?
- ¿Estás satisfecho con la relación que tienes con tu padre?
- ¿Estás satisfecho con la relación que tienes con tus hijos? Si no los tienes y los quieres, ¿haces acciones para tenerlos?
- ¿Estás satisfecho con la relación que tienes con tus suegros?
- ¿Cómo te sientes en tus relaciones con familiares cercanos? Es decir, con tus hermanos, abuelos, primos, tíos, etc.
- ¿Hablas a menudo con tus familiares, aunque no los veas mucho?
- ¿Te sientes satisfecho con los amigos que tienes?
- ¿Sales frecuentemente con los amigos?
- ¿Tienes pocos amigos, de esos buenos y de toda la vida, o una larga lista de conocidos y saludados?
- ¿Realmente están cuando los necesitas?
- ¿Te sientes satisfecho con la capacidad que tienes para buscar y comunicarte con nuevos amigos o familiares?

Suma la puntuación total y divídela entre 11.

RESULTADO: _____

La Rueda de la Vida

AMOR (Si no tienes pareja actualmente, contesta las siguientes pregunta tomando en cuenta tus últimas relaciones)

- ¿Qué tal funciona tu relación conyugal?
- ¿No tienes pareja y la buscas en la actualidad?
- ¿Realmente te sientes feliz con tu situación actual en cuanto al amor?
- ¿Te sientes satisfecho con tu capacidad para tener relaciones de pareja? ¿Realmente te entregas?
- ¿Estás satisfecho con el numero de relaciones sentimentales que tienes?
- ¿Estás contento con el tiempo que duran tus relaciones?
- ¿Haces cosas para mantener a tu pareja y le das estabilidad?
- ¿Estás satisfecho con la comunicación y convivencia que tienes?
- ¿Te llevas bien con tu pareja?
- ¿Son compatibles bajo el mismo techo y saben vivir conjuntamente? ¿Se reparten las tareas del hogar?
- ¿Sientes que hay fidelidad en tus relaciones? ¿Tienes la confianza de que tu pareja no te engaña?
- ¿Estás satisfecho con la calidad y frecuencia del sexo que tienes con tu pareja? ¿Te atrae tu pareja a nivel físico?
- ¿Te sientes realmente querido? ¿Valoras de forma positiva toda la parte mental y emocional de tu pareja?

Suma la puntuación total y divídela entre 13.

RESULTADO: _____

OCIO

- ¿Disfrutas de tu tiempo libre?
- ¿Dispones de suficiente tiempo de ocio? ¿Crees que deberías tener más?
- ¿Sientes que le sacas partido al tiempo del que dispones? ¿Realmente aprovechas de tu tiempo libre?
- ¿Qué tal valoras las actividades que realizas como la lectura, disfrutar del cine, la TV, espectáculos, ver fotos, estudiar, etc.?
- ¿Estás satisfecho haciendo algún deporte, practicando afición como por ejemplo jugar a videojuegos, etc.?
- ¿Qué tal valoras el ocio en el que participas con otras personas, como una reunión con amigos, familiares, juegos, etc.?

Suma la puntuación total y divídela entre 6.

RESULTADO: _____



La Rueda de la Vida

DESARROLLO PROFESIONAL (TRABAJO)

- ¿Te levantas cada mañana contento para ir al trabajo?
- ¿Te sientes motivado y satisfecho con tus funciones laborales?
- ¿Tienes buenas relaciones laborales?
- ¿Te llevas bien con tu jefe y tus compañeros de trabajo o preferirías ser tu propio jefe?
- ¿Perdiste tu trabajo y ahora estás desempleado?
- ¿Te sientes satisfecho con tu rendimiento en el entorno laboral?
- ¿Estás satisfecho con las funciones que desempeñas? ¿Sientes que generas valor para la empresa?
- ¿Te sientes reconocido en tu trabajo?
- ¿Sientes que se valora el trabajo que realizas?
- ¿Te sientes satisfecho con los ingresos económicos y otras retribuciones en especie que te aporta tu trabajo?

Suma la puntuación total y divídela entre 10.

RESULTADO: _____

DINERO

- ¿Tus ingresos te permiten llevar el estilo de vida que deseas?
- ¿Estás conforme con el dinero que manejas en tu día a día?
- ¿Te sientes agobiado por todas las deudas que has contraído?
- ¿Estás satisfecho con los ingresos que tendrás en un futuro? ¿Tu perspectiva de crecimiento económico es prometedora?
- ¿Cómo te sientes con respecto al nivel de gastos que tienes? ¿Crees que gastas por encima de tus posibilidades?
- ¿Guardas algo de dinero para los momentos complicados?
- ¿Estás contento con tus ahorros?

Suma la puntuación total y divídela entre 7.

RESULTADO: _____

La Rueda de la Vida

DESARROLLO PERSONAL

- ¿Te sientes realizado por hacer aquello que siempre quisiste?
- ¿Te interesa aprender otro idioma, aprender algo nuevo, participar en asociaciones benéficas?
- ¿Te sientes útil a la sociedad?
- ¿Qué tan prometedores son tus proyectos futuros? ¿Te satisfacen las perspectivas que tienes de crecer?
- ¿Te sientes bien con tu espiritualidad? ¿La cultivas suficiente?
- ¿Cómo evalúas tu nivel de autoestima? ¿Consideras que dedicas el suficiente esfuerzo a las cosas que haces?
- ¿Estás satisfecho con las actitudes que tienes ante la vida? ¿Te planteas de buen modo todo lo que te ocurre en la vida?
- ¿Cuentas con las suficientes habilidades para realizar todo aquello que te propones?
- ¿Estás satisfecho con la formación con la que cuentas?
- ¿Deberías estudiar nuevas cosas para avanzar correctamente?

Suma la puntuación total y divídela entre 10.

RESULTADO: _____

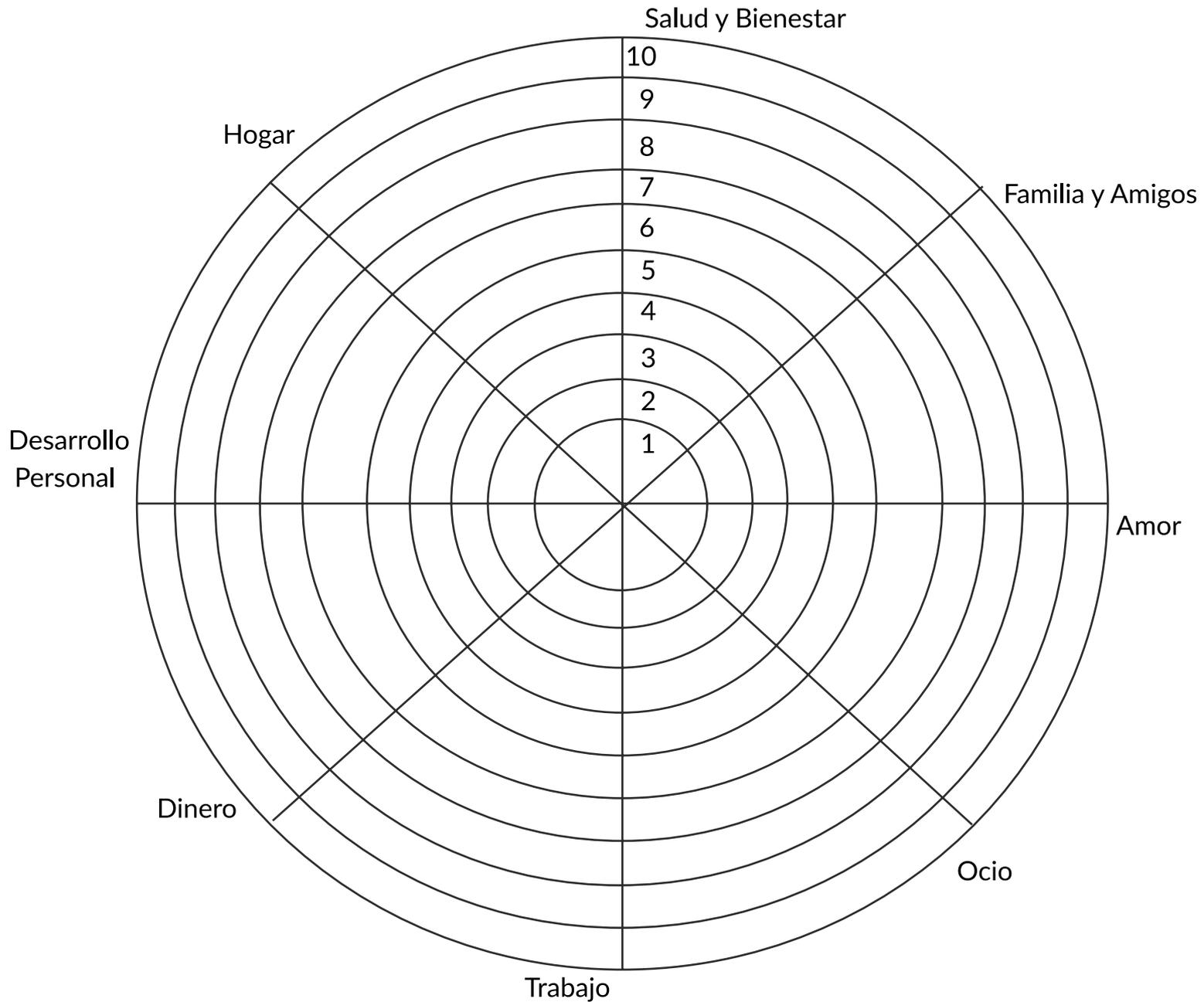
HOGAR

- ¿Te encuentras bien en el lugar dónde vives?
- ¿Disfrutas plenamente de tu libertad?
- ¿Te gusta la casa, la colonia, la ciudad, el país dónde vives?
- ¿La casa en la que vives te satisface?
- ¿Tiene el suficiente espacio y comodidad que necesitas?
- ¿Cómo te sientes respecto al tipo de convivencia que tienes en tu hogar? ¿Estás a gusto con quién compartes tu hogar?
- ¿Qué tan satisfecho estás con el grado de comodidad, limpieza y cuidado que creas en tu hogar?

Suma la puntuación total y divídela entre 7.

RESULTADO: _____

La Rueda de la Vida





¿Lista/o para tomar acciones y mejorar tu calidad de vida?

Sería un honor para mi, apoyarte en cualquier aspecto de tu vida y apoyarte en alcanzar este potencial ilimitado que tienes.

ENVÍAME UN CORREO Y AGENDA TU PRIMERA SESIÓN DE COACHING PARA EMPEZAR A ALCANZAR TODOS TUS OBJETIVOS DESDE AHORA

mely@melanyriviere.com