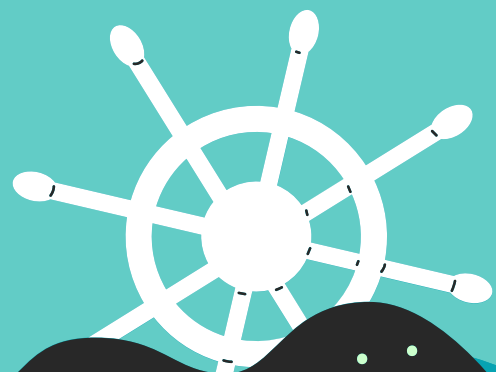
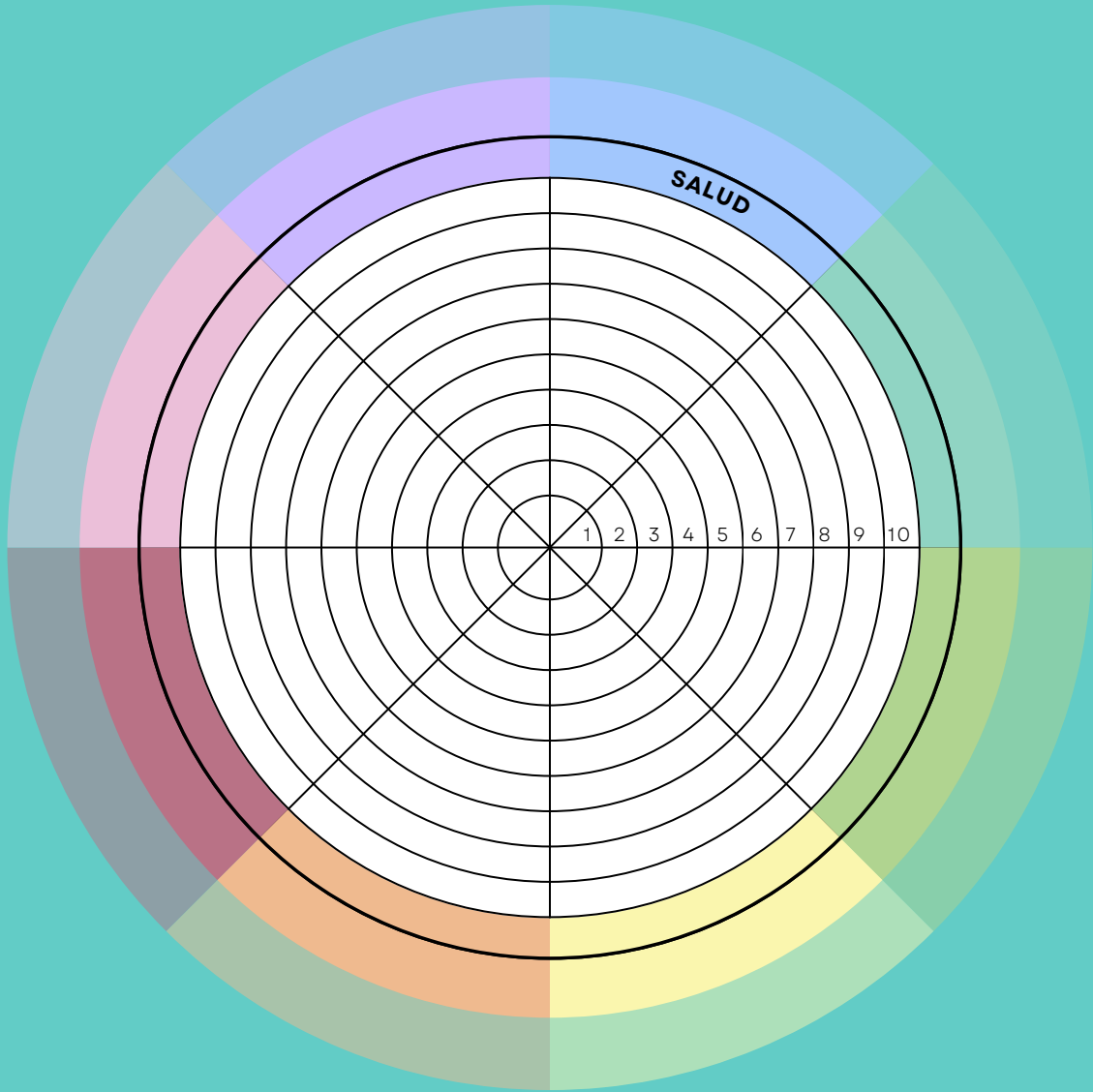


Rueda de la vida



1

Elige y escribe tus áreas clave

Escribe las áreas de tu vida que tú consideres importantes. Puedes usar algunas de estas como referencia: **Salud y bienestar, Desarrollo personal, Amor o pareja, Familia y amigos, Vida social, Finanzas, Carrera o profesión, Hogar, Ocio y tiempo libre, Espiritualidad**

2

Reflexiona y puntúa del 1 al 10

Piénsalo con honestidad: ¿cómo te sientes con esa área hoy?
Coloca tu nivel de satisfacción del 1 (muy bajo) al 10 (muy alto).
Colorea desde el centro hacia afuera según la puntuación.
Usa las siguientes preguntas como guía:

♥ Salud y bienestar

- ¿Tienes energía durante el día?
- ¿Comes sano? ¿Haces ejercicio?
- ¿Te haces chequeos médicos?
- ¿Descansas bien?

📖 Desarrollo personal

- ¿Lees o aprendes cosas nuevas?
- ¿Sientes que evolucionas como persona?
- ¿Cuidas tu salud emocional o vas a terapia?

♥ Amor y pareja

- ¿Estás a gusto en tu relación?
- ¿Compartís tiempo y proyectos?
- ¿Te sientes escuchado/a, visto/a, amado/a?

♥ Familia y amigos

- ¿Les dedicas tiempo de calidad?
- ¿Te sientes acompañado/a y apoyado/a?

💰 Finanzas

- ¿Ganas lo suficiente?
- ¿Tienes ahorros o planificas tus gastos?
- ¿Te sientes en paz con el dinero?

👜 Carrera / Trabajo

- ¿Te sientes realizado/a con lo que haces?
- ¿Tienes oportunidades de crecer?
- ¿Sientes que tu trabajo te representa?

🏠 Hogar

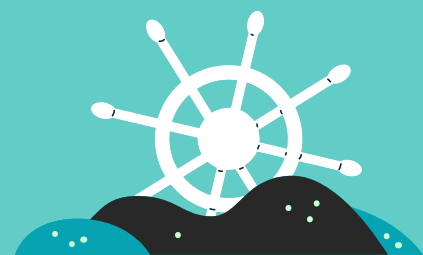
- ¿Te gusta tu casa o dónde vives?
- ¿Es un espacio de paz y orden para ti?
- ¿Lo cuidas o lo vives con estrés?

🎮 Diversión y ocio

- ¿Te das tiempo para desconectar y pasarlo bien?
- ¿Tienes hobbies o haces cosas solo por placer?

🙏 Espiritualidad (si aplica)

- ¿Te sientes conectado contigo, con algo más grande?
- ¿Tienes espacios de silencio, gratitud o reflexión?



3

Une los puntos y observa tu rueda

🔍 Mira la forma resultante.

¿Es equilibrada? ¿Hay picos o huecos?

¿Te costaría "avanzar" si esta rueda fuera la de una bici?

4

Paso 4: Reflexiona a fondo

- ¿Por qué algunas áreas tienen puntuaciones bajas?
- ¿Qué está funcionando en las altas?
- ¿Hay alguna que esté afectando a otras?
- ¿Qué ha cambiado respecto a hace un año?

5

Paso 5: Define tu plan de acción

👉 Elige una o dos áreas para empezar.

Piensa en mejoras realistas para los próximos 3 meses.

Por ejemplo:

- ♦ "En salud: caminar 3 veces por semana."
- ♦ "En ocio: retomar mis clases de guitarra."
- ♦ "En finanzas: anotar todos mis gastos este mes."

💡 Empieza por donde más te apetezca o más sentido tenga según tu momento vital.

Rueda de Ejemplo

