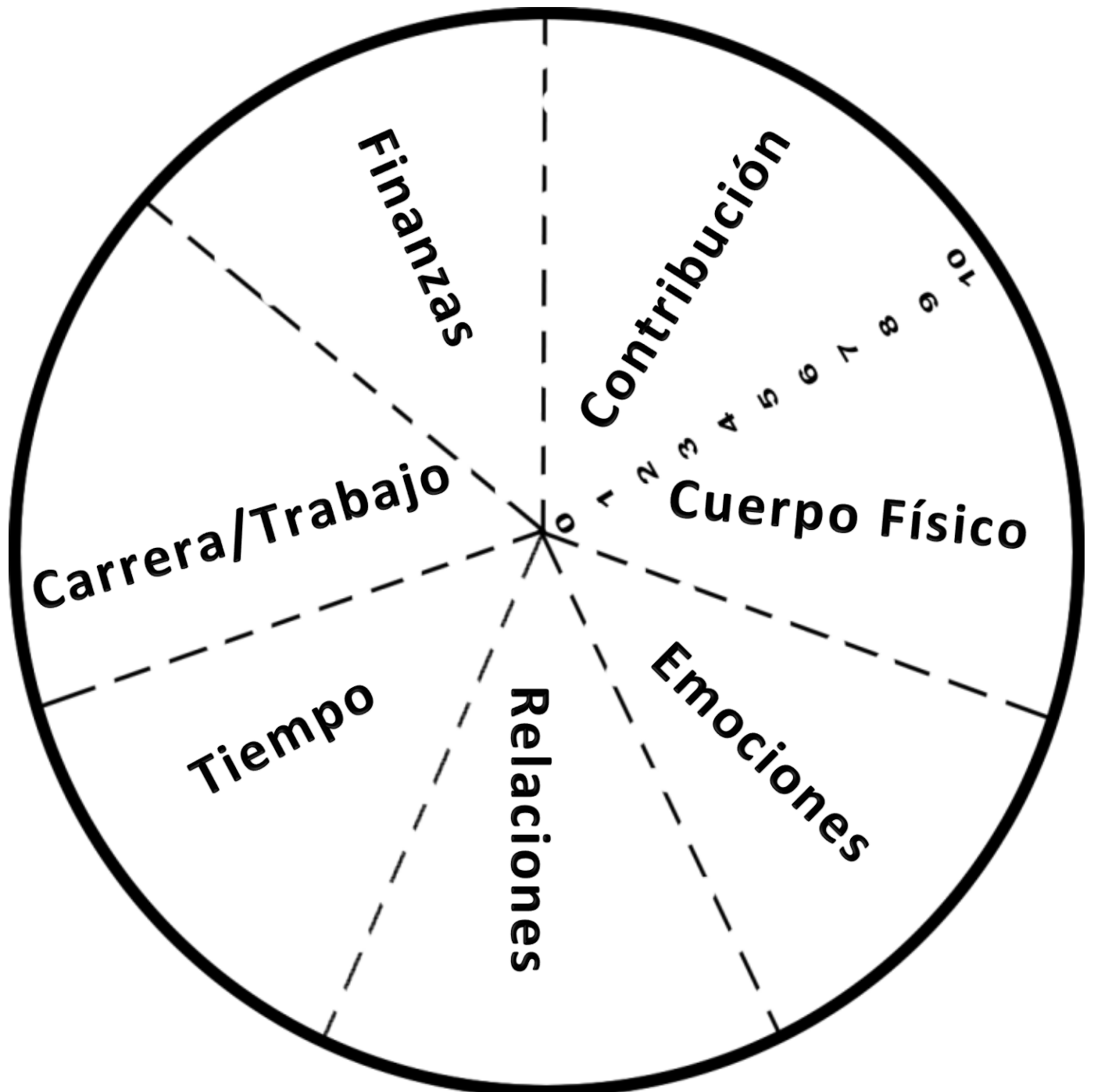


LA RUEDA DE LA VIDA





LA RUEDA DE LA VIDA TE TRANSPORTARA DE DONDE ESTAS HACIA DONDE QUIERES LLEGAR

La Rueda de la Vida es una herramienta dentro del funcionamiento del Coaching que separan distintas áreas de lo que conforman tu vida, para así tener una visión clara y general de qué es lo que te está ocurriendo.

Lo realmente efectivo de este ejercicio es que la realizas y te evalúas tú mismo. Entonces, el resultado que ves, es simplemente lo que tú estás pensando respecto a tu vida.

¿CÓMO FUNCIONA LA RUEDA DE LA VIDA?

Para empezar a hacer uso de ella haríamos lo siguiente:

Evaluar

Tenemos que poner una puntuación del 1 al 10 a cada una de las áreas. Si eliges el número 3, estarías más cerca de tu insatisfacción en esa área, en cambio si fuera 9, estarías más cerca de sentirte pleno o plena. Lo único que tienes que hacer es tomar atención en las preguntas planteadas y ser sincero o sincera al autoevaluarte. Una vez seleccionado tu nivel de satisfacción, vas a la siguiente área, y así sucesivamente hasta llegar a tu ficha de registro.

`` RECUERDA QUE HAY QUE AYUDAR AL QUE ESTA DISPUESTO``

-Carlos David Justiniano-



PREGUNTAS

1.- CUERPO FISICO

¿Qué tan feliz estas con tu salud general, tu bienestar y el estado general de tu cuerpo físico?

¿Cómo te gustaría sentirte acerca de tu salud, bienestar, vitalidad y energía en general?

2.- EMOCIONES

¿Cómo calificarías tu tranquilidad y estabilidad emocional minuto a minuto?

¿Cómo te gustaría sentirte emocional y psicológicamente todos los días?

3.- RELACIONES

¿Cómo calificarías la calidad general de tu relación íntima actual? Si actualmente no tienes una relación íntima, califica tu relación pasada o más reciente.

¿Cómo te gustaría sentirte en tu relación íntima?

4.- TIEMPO

¿Con qué eficacia completas cada resultado de lo que programas en el día?

¿Cómo te gustaría sentirte acerca de tu productividad y rendimiento personal en tu hogar o en tu lugar de trabajo diariamente?



5.- TRABAJO

¿Qué tan feliz y satisfecho estás con tu trabajo?

¿Cómo te gustaría sentirte acerca de tu trabajo?

6.- FINANZAS

¿Qué tan cómodo te sientes con respecto a tu situación financiera, presente y futura?

¿Cómo te gustaría sentirte acerca de tu estado financiero?

7.- CONTRIBUCION

¿Qué tan feliz te sientes con tu capacidad para dirigir, ayudar y contribuir a las vidas de los demás?

¿Cómo te gustaría sentirte acerca del impacto inspirador que tienes en las personas?

¡Ya has terminado!

Carga tu resultado en el formulario para estar seguro que necesitas nuestra ayuda.