

LA HERRAMIENTA de la Rueda de la Vida

LA HERRAMIENTA DE LA RUEDA DE LA VIDA

Esta poderosa herramienta es muy apropiada para personas que inician el camino del Crecimiento Personal, pero también se utiliza en momentos más avanzados del proceso. Se llama 'la rueda de la vida' porque generalmente explora las facetas más importantes de la vida. También se aplica para explorar las facetas más importantes de un proyecto, de una relación sentimental, de un trabajo o de cualquier otro asunto en particular. Se utiliza para que te des cuenta de cuál es la faceta de tu vida que más te está afectando a la hora de evolucionar, y que, por tanto, necesita ser tratada con mayor prioridad. Esta herramienta ayuda mucho a definir los objetivos para todo el proceso de desarrollo personal y profesional.

Antes de empezar, contesta a mano, en tu libreta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa para ti 'trabajo'?
- ¿Qué significa para ti 'dinero'?
- ¿Qué significan para ti 'relaciones personales'?
- ¿Qué significa para ti 'autoestima'?
- ¿Qué significa para ti 'salud'?
- ¿Qué significa para ti 'crecimiento personal'?
- ¿Qué significa para ti 'tiempo libre'?
- ¿Qué significa para ti 'tiempo en el presente'? (el tiempo que vives conscientemente, en el aquí y ahora, el tiempo que estás consciente y presente).

El objetivo de las preguntas es que tomes mayor consciencia de lo que dicha faceta te representa.

Después de imprimir la herramienta de la página siguiente, el objetivo es marcar tu grado de satisfacción en cada una de las 8 facetas de la vida.

Coge la primera copia y pon la fecha.

A continuación evalúa en una escala del 0 al 10, cómo de satisfecho y pleno te sientes en cada una de esas facetas con respecto a tu visión ideal. Es importante que elijas el número que mejor represente tu situación actual, en este preciso momento de tu vida.

El 0 se encuentra para todas las facetas en el centro del círculo y el 10 al final de cada vértice, como si cada eje de la rueda representara una escala imaginaria del 0 al 10. Marca tu evaluación en cada eje y escribe al lado el número elegido.

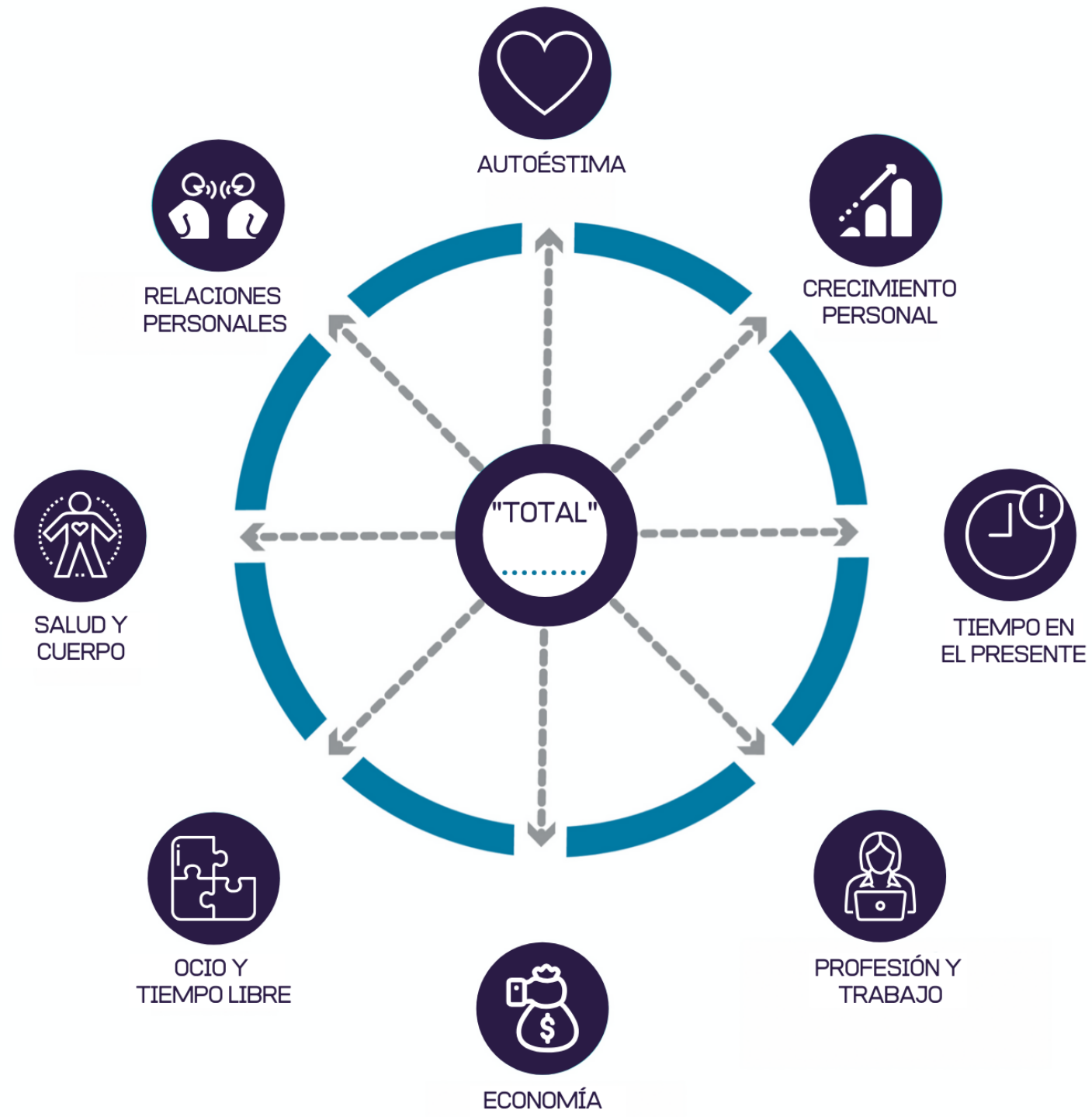
A continuación conecta todas tus marcas con una curva ondulada (no con líneas rectas). La forma de la imagen varía mucho en función de las marcas. No te preocupes si el círculo sale muy raro.

Como nada es casualidad, la imagen obtenida será la apropiada para este preciso momento de tu vida.

Esa curva **representa tu 'rueda de la vida' y cómo estás rulando por ella.**

Fecha:

Rueda Actual



Fecha:

Rueda Objetivo



Cuando termines, calcula el total de todos los grados de satisfacción que te han salido (como máximo podrás obtener 80) y pon la cifra en el centro (TOTAL).

A continuación contesta en tu libreta a estas preguntas poderosas:

Si ésta fuera la rueda sobre la que te mueves por la vida, ¿cómo sería tu viaje?

¿Qué partes de la rueda te dan impulso para avanzar?

¿Qué partes te frenan?

¿Cómo se relacionan unas facetas con otras?

¿Y cuál es la que más tira hacia 'arriba'?

¿Cuál es la que más tira de la rueda hacia 'abajo'?

¿Qué ocurriría con las demás, si esta faceta subiera dos puntos?

¿Cuál de ellas tiene mayor impacto en las demás?

¿Qué faceta de tu vida requiere mayor atención por tu parte?

¿Cuál es la faceta que quieres mejorar con mayor prioridad?

¿Para qué faceta quieres utilizar este proceso de Coaching?

Una vez que descubras cómo se relacionan unas facetas con otras, es mucho más fácil saber qué es lo que quieres conseguir con tu proceso de Crecimiento Personal. La idea predeterminada que te ha traído hasta aquí suele cambiar tras utilizar esta herramienta, ya que te das cuenta de que hay algo más profundo y poderoso que está afectando a toda tu vida.

Ahora coge la segunda rueda de la página anterior y pon la fecha de dentro de 6 meses. Evalúa con una marca del 0 al 10, dónde quieres que se encuentren estas 8 facetas en un plazo de 6 meses. Conecta las marcas con una curva de color diferente. Esta curva representa tu 'rueda objetivo'.

Cuando termines, calcula el total de lo que te ha salido (max 80) y pon la cifra en el centro (TOTAL).

Ahora contesta en tu libreta a las siguientes preguntas poderosas:

¿Cómo te sientes al observar las dos curvas?

¿Cómo de realista ves tu curva objetivo?

¿Qué objetivo es fácil de alcanzar y cuál es difícil?

¿Qué faceta debe alcanzar su objetivo con mayor prioridad?

Enhorabuena. Ya sabes donde te encuentras, y sabes adonde quieres ir. Ahora solo falta averiguar el cómo. ¡Vamos a por ello!

LA HERRAMIENTA de la Rueda de la Vida

Si necesitas ayuda con establecer
tus objetivos y plan de acción,
puedes contactar
conmigo:

hola@adriescrig.com