

LA RUEDA DEL AMOR PROPIO



LA HERRAMIENTA DEL AMOR PROPIO

Esta poderosa herramienta es muy apropiada para hombres que quieren alimentar la seguridad en si mismos de forma medible y rápida. Cuando no estamos bien, muchas veces no sabemos exactamente por qué no estamos bien. Cuando no tenemos los resultados que queremos, muchas veces no sabemos por qué exactamente no los tenemos. Y tampoco sabemos cómo cambiar la situación, ni cómo empezar.

Se utiliza este ejercicio para que te des cuenta de cuál es la faceta o cuáles son las facetas de la relación contigo mismo que más está(n) afectando a la relación contigo mismo. Por tanto, es esa faceta o son esas facetas que necesita(n) ser tratada(s) con mayor prioridad y con mayor brevedad. Esta herramienta ayuda mucho a definir los objetivos para todo el proceso de sanación de las relaciones sentimentales.

Antes de empezar, mira los círculos en la página siguiente y pregúntate qué significa para ti cada faceta:

- ¿Qué significa para ti valorarte?
- ¿Crecer cada día?
- ¿Poner límites a los demás?
- ¿Organizar tus tareas y priorizar?
- ¿Gestionar tu economía?
- ¿Divertirte?
- ¿Pasar tiempo de calidad contigo mismo?
- ¿Regalos?

Después de contestar las preguntas y tener claro lo que significa cada faceta para ti, imprime la herramienta de la página siguiente.

Coge la Rueda de la izquierda (**Rueda Actual**) y pon la fecha arriba a la izquierda.

El objetivo es marcar tu **grado de satisfacción** en cada una de las 8 facetas de la relación contigo mismo. Evalúa en una escala del 0 al 10, cómo de satisfecho y pleno te sientes en cada una de esas facetas con respecto a **la relación IDEAL contigo mismo (sé soñador y realista)**. 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 flecha, como si cada eje del círculo representara una escala imaginaria del 0 al 10. Marca tu evaluación en cada eje y escribe al lado el número elegido.

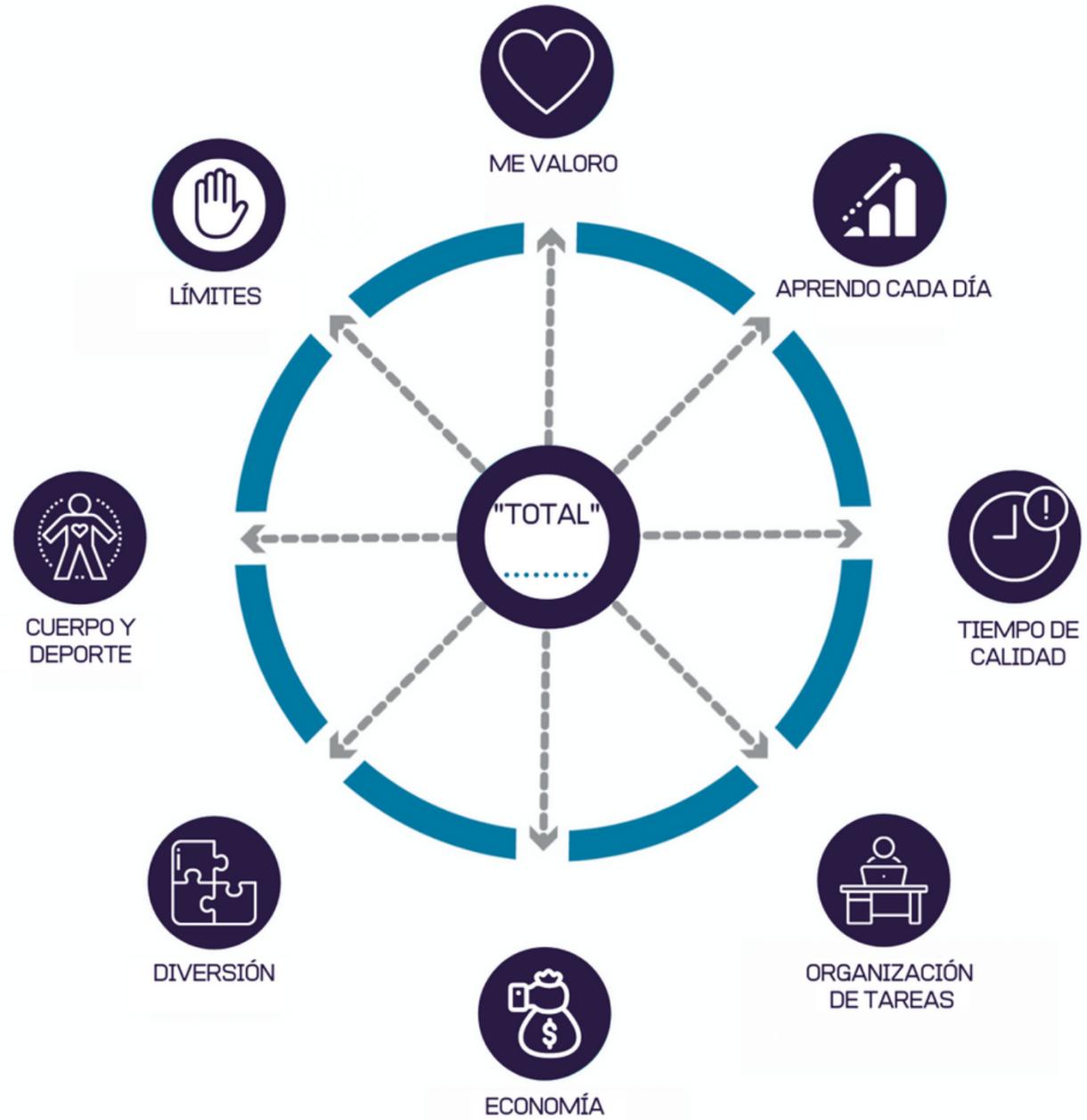
A continuación conecta todas tus marcas con una curva ondulada (no con líneas rectas). Usa el color que menos te gusta. La forma de la imagen varía mucho en función de las marcas. No te preocupes si el círculo sale muy raro.

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

Esta curva **representa tu 'rueda del amor propio' y cómo estás rulando por ella.**

Fecha:

Rueda Actual



Fecha:

Rueda Objetivo



Cuando termines, calcula la suma del grado de satisfacción que has marcado en todas las 8 facetas de la rueda Actual (como máximo podrás obtener 80) y pon la cifra en el centro de la rueda (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 de la rueda 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 requiere mayor atención por tu parte?
 - ¿Cuál es la faceta que quieres mejorar con mayor prioridad?

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 alimentar la Autoestima y la Seguridad en ti. 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 la relación contigo mismo.

Ahora coge la segunda rueda, la Objetivo, y pon la fecha de dentro de 3 meses. Si hoy fuese el día 10 de mayo 2020, tendrías que escribir en la casilla de la fecha el 10 de agosto 2020.

A continuación, evalúa con una marca del 0 al 10, dónde quieres que se encuentren estas 8 facetas en un plazo de 3 meses. Conecta las marcas con una curva de color diferente. **Con el color que más te gusta.** Esta curva representa tu 'rueda objetivo'.

Cuando termines, calcula la suma del grado de satisfacción que te ha salido en las 8 facetas de tu rueda Objetivo (max 80) y pon la cifra en el centro del círculo (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?
- ¿A qué facetas quieres dedicar más tiempo?

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

LA RUEDA DEL AMOR PROPIO

Si necesitas ayuda con alimentar
la seguridad en ti, para crear
relaciones increíbles,
puedes contactar
conmigo:

hola@adriescrig.com