



CON
SIENTE
MENTE



Herramientas de Trabajo

RUEDA DE LA VIDA

RUEDA DE LA VIDA

La rueda a continuación es una herramienta que te ayudará a conocer aún más, ver cuáles son tus prioridades y los puntos que pueden ser mejorados.

Funciona así: cada espacio tiene un tema que representa un aspecto de tu vida, con números que corresponden a una nota del 1 al 10.

Cuanto mayor sea la puntuación, más satisfecho te sentirás. Reflexiona y haz tu autoevaluación. Puedes colorear o conectar los números para ver con más facilidad cuáles son los puntos que necesitan un poco más de dedicación, y aquellos en los que ya estás arrasando.



METAS Y OBJETIVOS

Planificar es esencial para el logro de tus objetivos. Define cuáles son tus propósitos!!!

ALIMENTACIÓN

BIENESTAR

ACTIVIDAD FÍSICA

AMOR

FAMILIA Y AMIGOS

DIVERSIÓN

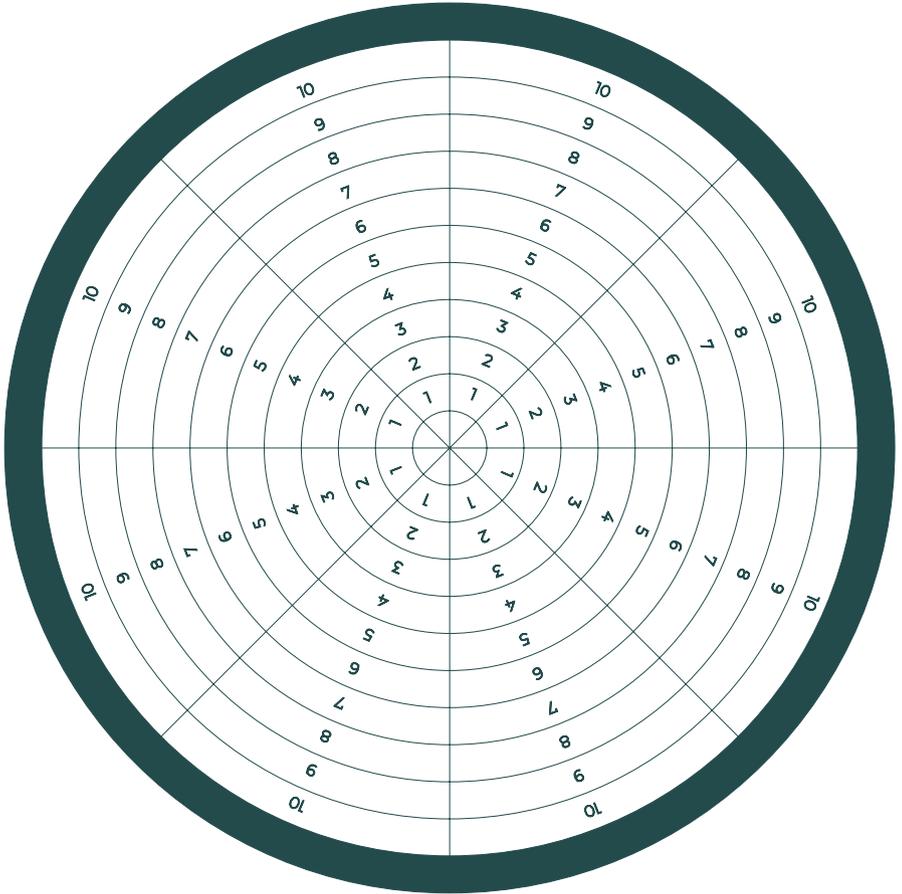
FINANZAS

ESTUDIOS



RUEDA DE LA VIDA

Crea tu propia rueda de la vida, con los aspectos que a ti más te hagan sentido que deban estar en ella y comienza a trabajar!! Puede ser de un sólo tema o de varios aspectos (por ejemplo: Rueda de la Familia; y que cada espacio sea un hijo/a).



METAS Y OBJETIVOS

Planificar es esencial para el logro de tus objetivos. Define cuáles son tus propósitos!!!

1.

.....
.....
.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....
.....
.....

4.

.....
.....
.....
.....
.....

5.

.....
.....
.....
.....
.....

6.

.....
.....
.....
.....
.....

7.

.....
.....
.....
.....
.....

8.

.....
.....
.....
.....
.....

